

ညီမလေး ဗတ်ပို့  
ဆေးဝါး  
ဆိုတာ...



နှင်းနုလွင် (ဆေးဝါး)

*designed by win htun (2011)*



**ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး**

- ❑ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- ❑ တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- ❑ အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

**ပြည်သူ့သဘောထား**

- ❑ ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး၊ အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❑ နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❑ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ❑ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

**နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်**

- ❑ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- ❑ အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု ခိုင်မာရေး။
- ❑ စည်းကမ်းပြည့်ဝသော ဒီမိုကရေစီစနစ် ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ❑ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး။

**စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်**

- ❑ စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး ခေတ်မီစက်မှုနိုင်ငံ ထူထောင်ရေးနှင့် အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ❑ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ❑ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ❑ နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

**လူမှုရေး ဦးတည်ချက်(၄)ရပ်**

- ❑ တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
- ❑ အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- ❑ စစ်မှန်သော မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- ❑ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

## ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်

- အုပ်စု(၁) ကျန်းမာရေး

စီစဉ်သူ

- အေးအေးတင့်

မျက်နှာပုံနှင့်အတွင်းဒီဇိုင်း

- ဝင်းထွန်း

မျက်နှာပုံနှင့်အတွင်းဖလင်

- Eagle

စာအုပ်ချုပ် - ကိုတင်အေး(လိုင်)

ပုံနှိပ်ခြင်း - ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊

တန်ဖိုး - ၂၂၀၀ ကျပ်

အုပ်စု - ၅၀၀

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ၊  
၆၇၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေ

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ  
စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်၊

၁၆၁

နှင်းနုလွင်(ဆေးဝါး)

ညီမလေးဖတ်ဖို့ ဆေးဝါးဆိုတာ...

- ရန်ကုန်

စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ ၂၀၁၁

စာ - ၁၁၂ ၁၃ x ၂၀ x ၅ စင်တီမီတာ

(၁) ညီမလေးဖတ်ဖို့ ဆေးဝါးဆိုတာ



ဆေးဝါး.....

ကျွန်မတို့အားလုံးနှင့် ရင်းနှီးသည်။ ကျွမ်းဝင်သည်။  
 မမွေးဖွားခင် ပဋိသန္ဓေတည်ချိန်မှသည် ဘဝနေဝင်ချိန်အထိ ဆေးများနှင့်  
 ထိတွေ့မှု ရှိနေကြသည်။ ရောဂါမဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်သောဆေး၊ ရောဂါ  
 လက္ခဏာတို့ကို သက်သာစေအောင် သုံးသောဆေး၊ ဝေဒနာတို့ အပြီးတိုင်  
 ပျောက်ကင်းသွားစေရန်သုံးသောဆေး၊ လိုအပ်မှုရှိလာချိန်တွင် သုံးရမည့်ဆေး  
 စသည်ဖြင့် ရည်ရွယ်ချက်အမျိုးမျိုးဖြင့် သုံးစွဲကြသည်။ ဆေးရည်၊ ဆေးတောင့်၊  
 လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး၊ ထိုးဆေး စသည်ဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် အသုံးပြု  
 ကြသည်။ မည်သည့်ပုံစံဖြင့် သုံးသည်ဖြစ်စေ ကျွန်မတို့ သက်ရှိခန္ဓာကိုယ်  
 ထဲသို့ သက်မဲ့ဆေးများကို လှည့်ပတ်စီးဆင်းစေလိုက်ခြင်း မဟုတ်ပါလား။  
 သွေးစီးကြောင်းအတွင်း လည်ရင်း၊ ပတ်ရင်းနှင့် အချို့နေရာများတွင် အနည်ကျ  
 ကပ်ကျန်ခဲ့သည်လည်း ရှိသည်။ မရည်ရွယ်သော အစိတ်အပိုင်းများသို့  
 ရောက်ရှိသွားသည်လည်း ရှိသည်။ အပြင်သို့ ထွက်ချိန်တန်သော်လည်း  
 မထွက်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် အချိန်ကြာကြာ ရှိနေသည်များလည်း ရှိသည်။  
 တစ်နည်းဆိုရလျှင် ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်သည် သုံးစွဲသော ဆေးဝါးများအလိုက်  
 ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်သွားသည်။

သက်ရှိတို့၏ ဖန်တီးမှု၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတို့ဖြင့် သက်ရှိတို့၏  
 ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ချို့တဲ့မှု၊ ယို့ယွင်းတိမ်းစောင်းနေမှုတို့ကို ဟန်ချက်ညီညီ ထိန်းညှိ  
 ပေးနိုင်သည့် သက်မဲ့ပစ္စည်းများအဖြစ် ကျွန်မတို့ သိထားကြသည်။ ဆေးဝါး  
 များသည် အရွယ်ငယ်ငယ်ဆိုသော်လည်း စွမ်းပကားက တကယ့်ကို အံ့မခန်း  
 ဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးများသည် အလွှာပေါင်းစုံကြားတွင် ကာလဒေသမရွေး  
 လည်ပတ် ကျင်လည်နေသည်။ ဆေးဝါးများ၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့်  
 ကျွန်မတို့နှင့် လန်းတက်ကြွလာသည်။ အနာကင်းစင်လာသည်။ ကျန်းမာ  
 ပြည့်ဖြိုးလာသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာမှုတွေ့ရှိလာသည်။  
 ဆေးဝါးသည် ကျွန်မတို့၏မိသားစုဘဝ၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ စိတ်နှလုံး  
 ငြိမ်းအေးမှု၊ ရုပ်ကြွယ်ဝမှု အားလုံးကို ဖန်တီးပေးနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဆေးဝါးသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အခိုင်အခံ့ထောက်တိုင် ဖြစ်သည်။ ထိုထောက်တိုင် တစ်စတစ်စနှင့် မယိုင်လဲရအောင် “ဉာဏ်” ကူပြီး တည့်မတ်ပေးရမည်။ ဆေးတစ်မျိုး၏ ‘ကောင်းသော အာနိသင်’ကို ရအောင် ကုတ်ခြစ်ယူလိုက်ပြီး မလိုအပ်သော ‘ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ’ လျော့ပါးအောင် အသုံးပြုနိုင်လျှင်ပင် ကျွန်မတို့အတွက် အကျိုးပြုသော ဆေးဝါးများ ဖြစ်လာသည်။

ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်ပြီး မိမိကြုံတွေ့နေရသော အဖြစ်အပျက်များသည် တခြားသူများတွင်လည်း ကြုံတွေ့နေရသည်။ ကြုံတွေ့နေကြတတ်သည်။ ထိုအဖြစ်တို့မှ လိုကွက်၊ ဟာကွက်များကို ဖြည့်စွက်ပေးပြီး ဝေးဝါးနေသော ခံယူချက်အချို့ကို တည့်မတ်ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်လျက် ကျွန်မ လေ့လာဖူးသော စာတွေနှင့် ကြုံတွေ့လာရသော လက်တွေ့အခြေအနေတို့ကို ပေါင်းစပ်ကာ “ညီမလေးဖတ်ဖို့ ဆေးဝါးများ” စာအုပ်ကို ပြည်သူများကြားသို့ ပျံ့နှံ့စေခဲ့ပါပြီ။ ဤစာအုပ်ငယ်သည် ဆေးဝါးနှင့် ပြည်သူကြား ပေါင်းကူးတံတား တစ်ခုဖြစ်ရန် မျှော်လင့်မိသည်။ ဖတ်သူတစ်ယောက်မှသည် သူ၏မိသားစု၊ သူ၏အသိုင်းအဝိုင်းကိုပါ လက်ဆင့်ကမ်းနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မိသည်။

... ခေတ်က ပြောင်းလဲတိုးတက်လာသည်။

... ဝေဒနာခံစားရစေသော အကြောင်းအရင်းများလည်း တိုးပွားလာသည်။

... ကျန်းမာရေး အထောက်အကူပြုနည်းလမ်းများလည်း တိုးတက်လာသည်။

ထို့အတူ... ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်သော အသိဉာဏ်များလည်း တိုးတက်လာစေချင်သည်။

အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်သည် မဟုတ်ပါလား . . .

နှင်းနုလွင်(ဆေးဝါး)

## မ ဝ တိ က ဝ

၁။ ဆေးညွှန်းတစ်ရွက် ဖတ်ကြည့်မယ်	၁
၂။ တကယ်ကောင်းတဲ့ဆေးဖြစ်အောင်	၇
၃။ ဆေးသောက်လျှင် သတိထားရမည့် အရွယ်များ	၁၅
၄။ အစာနှင့်ဆေး တွဲမလား	၂၁
၅။ ဆေးဝါးနှင့် အရက်	၂၇
၆။ သဘာဝဆေးပင်နှင့် အနောက်တိုင်းဆေး	၃၃
၇။ အားဆေးသောက်သင့်ပါသလား	၃၉
၈။ ဆေးဝါးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်	၄၇
၉။ အသုံးမလွယ်သင့်သောဆေး သို့မဟုတ် ပိုးသတ်ဆေးများ	၅၃
၁၀။ ဆေးဝါးနှင့် ဆေးလိပ်	၆၁
၁၁။ ဆေးဝါးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်	၆၇
၁၂။ ဆေးဝါးနှင့် အစာအိမ်	၇၅
၁၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆေးသောက်လို့ ရပါသလား	၈၃
၁၄။ ဆေးတွေပေးလာသည့် အန္တရာယ်	၈၉
၁၅။ ဆေးတွေကိုဘယ်နေရာမှာ သိမ်းမလဲ	၉၉
၁၆။ ဆေးဝါးနှင့် ဇရာ	၁၀၅

ဆေးဝါးဝတ်ဆင်  
အထူး  
ပထမဥပဒေ

ညီမလေး ဖတ်ဖို့  
**ဆေးဝါး**  
ဆိုတာ...

**နှင်းနုလွင် (ဆေးဝါး)**

# ဆေးညွှန်းတစ်ရွက် ပတ်ကြည့်မယ်



ကျွန်မတို့ဆီမှာတော့ ဆေးဝယ်ရတာ လွယ်သည်။ ဆရာဝန်  
ရေးပေးလိုက်သော ဆေးညွှန်းစာကိုပြပြီး ဆေးခိုင်း၊ ဆေးကောင်တာ  
က ပေးလိုက်သည့်အတိုင်း ယူလာမည်။ ဘယ်အချိန် သောက်ပါ  
ဆိုသည့်အတိုင်း လိုက်မှာသည်။ ဒါက ကရိုကထများသေးသည်။  
ကွမ်းယာခိုင်း၊ လမ်းဘေးဆေးခိုင်းက ဆေးရောင်းသည်။ တွဲပေး  
သည်။ ဒီအတိုင်းသောက်၊ မနက်တစ်ခါ၊ ည တစ်ခါ၊ ဒီလိုမှာသည်။  
ခဏတဖြုတ်သက်သာသွားတာရှိသလို ကိုယ်တိုင်တောင် မသိ  
လိုက်ဘဲ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးခံစားလိုက်ရတာလည်း ရှိသည်။  
ဆေးဝါးကို အပူင်းပြေ ချို့ချည်စားသလို သဘောထားလာကြသည်။



ကျွန်မတို့  
လက်ထဲ  
ရောက်လာမည့်  
လက်တစ်ဝါး  
သာသာ  
အညွန့်စာရွက်  
လေးသည်  
ကျွန်မတို့  
သွားကိုယ်နှင့်  
ဆေးဝါးတို့ကို  
ထိန်ညှိပေး  
နိုင်ပါသည်။  
ကျွန်မတို့အတွက်  
အပိုမပြတ်  
နိုင်သော  
အသိပညာကို  
ပေးနိုင်သည်။

ပညာမတတ်၊ ဆင်းရဲသည့် လူတန်းစားတွေသာမဟုတ်၊ အားလုံးနီးပါးက ထိုစနစ်ကို ကျင့်သုံးနေကြသည်။ မိမိ သုံးလိုက်သောဆေးသည် ဘာဆေးဖြစ်သည်၊ ဘာရောဂါ အတွက် သုံးရမည့်ဆေးဖြစ်သည်။ သိဖို့ မလို၊ သိအောင်လည်းမကြိုးစားဘဲ လောလောဆယ် သက်သာ သွားရန်သာ အသုံးပြုနေကြသည်။ နောက်တစ်ခေါက်မှ ဆေးခန်းကို ပြမည်။ ဒီလိုနှင့် နောက်ထပ်၊ နောက်ထပ် အခါပေါင်းများစွာ.....။ တတ်ကျွမ်းသူများက ဒီလို မသောက်ရဘူး၊ ဒီအစာနဲ့ တွဲမသုံးရဘူးလို့ အကြံပေးသော အခါ “ပိုလွန်းတယ်၊ ဟုတ်ရောဟုတ်ရဲ့လား” ဆိုသည့် သံသယအကြည့်တွေ တပွေ့တပိုက်ကြီး လက်ဆောင်ရ တတ်သည်။

ထိုကဲ့သို့အလွယ်တကူ ရောင်းလိုက်၊ ဝယ်လိုက် လုပ်နေသော ဆေးပူးလေး၏ ထောင့်တစ်နေရာတွင် မျက်နှာငယ်လေးနှင့် စာရွက်လေးတစ်ရွက် ရှိနေတတ် သည်။ ဆေးများအားလုံး၏ အသက်၊ သို့သော် သူရှိနေ သည်ကို မည်သူမျှ ဂရုမစိုက်ကြ။ ကျွန်မ ကြံ့ခံ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ပြောပြချင်သည်။ ကျွန်မတို့ ကျောင်းသူဘဝတန်းက ဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး စာတမ်း တွေ တင်ရသည်။ ဈေးကွက်ထဲမှာ အသုံးများသော ဆေးများကို စာရင်းကောက်ရသည်။ ဆေးဆိုင်တော်တော် များများကနေ ဆေးအညွန့်စာရွက်များကို လိုက်စု ရသည်။ မနက်ခင်းကတည်းက ဆေးဆိုင်တော်တော် များများ ကနေ လိုက်ကောက်ထားရတော့ နည်းနည်း ပင်ပန်းနေကြပြီ၊ နောက်ဆုံးဆိုပြီး ရွေးထားတဲ့ဆိုင်ကိုဝင်၊ ဆေးအကြောင်း မေး၊ ဤအချိန်အထိ အဆင်ပြေနေ သေးသည်။ အားလုံးမေးမြန်းပြီးလို့ “အမ... Insert စာရွက်လေး ရနိုင်မလား” လို့ မေးလိုက်တော့ ကြောင်ပြီး ကြည့်နေတယ်။ “ဆေးအညွန့်စာရွက်ကို ပြောတာ အစ်မ” ဆိုတော့ “ဘာလုပ်ဖို့လဲ၊ အမတို့တောင်



မဖတ်ဘူး” တဲ့။ “ဒီလိုဆို ဒီဆေးတွေ အကြောင်း အစ်မတို့ ဘယ်လိုသိလဲ၊ ဘယ်လို ရောင်းလဲ” မေးလိုက်တော့ “သုံးနေကြဖို့ သိပါတယ်။ ဒီစာရွက်တွေက အသုံးမဝင်ပါဘူး” တဲ့။ ဒီလိုပြောပြီး ဈေးဝယ်လာသူတစ်ယောက် ကို သံလွင်ဆီက ဘယ်လိုကောင်းကြောင်း၊ ဘယ်လို သုံးရမလဲဆိုတဲ့အကြောင်းကို အကျ အန ပြောပြနေပါသည်။ “ဪ... ဆေးဝါးဆိုတာ ခေါင်းလိမ်းဆီလောက်တောင် သိဖို့မလိုပါလား”။ ဒီလိုနှင့် ကျွန်မတို့ ခေါင်းငိုက်စိုက် ကျခဲ့ရသေးသည်။



“ဆေးအညွှန်းစာရွက်က မြန်မာလိုမဟုတ်လို့ မဖတ်တတ်တာပါ။ ဆေးပညာ အသုံးအနှုန်းတွေကို မသိတာပါ” ဆိုပြီး ဆင်ခြေပေးကောင်း ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကျွန်မတို့ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားနေသည်မှာ ချို့ချည်၊ သကြားလုံးများ မဟုတ်သည်ကို ကျွန်မတို့အားလုံး သိသင့်သည်။ အားလုံးပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရမည်လို့ တော့ မဆိုလိုပါ။ အခြေခံအကြောင်းအရာလောက်တော့ သိရမည်။ ဆေးဗူးထဲမှာပါ သည့် စာရွက်လေးကို အရေးတယူလုပ်ပြီး ခဏလောက် ဖတ်ကြည့်စေချင်သည်။ သူတို့နှင့် ရင်းနှီးသွားအောင် မိတ်ဆွေဖွဲ့ပေးချင်သည့် ကျွန်မ၏ စေတနာကို နားလည် စေချင်ပါသည်။ ကျွန်မတို့ရောင်းဝယ်နေသော ဆေးအားလုံးတွင် နာမည်နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ မူရင်းနာမည် (Generic Name) ရှိသောဆေး (ဥပမာ- Paracetamol) ကို ကုမ္ပဏီတွေက ဆေး A၊ ဆေး B စသည် အမည်အမျိုးမျိုးဖြင့် တင်သွင်းကြသည်။ ထိုအမည်များကို (Trade Name, Brand Name) လို့ သတ်မှတ်ကြသည်။ တချို့ လူနာများသည် ဆေးဆိုလျှင် များများသောက်မှ မြန်မြန်ပျောက်မည်ဟု ထင်နေ ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဖြစ်ပါလျက် ဆေး A၊ ဆေး B တို့ကို အတွဲလိုက်ကြီး သောက်လိုက်သည်။ မလိုအပ်ပါဘဲ ဆေးများစွာ သုံးသည့် အတွက် မမျှော်လင့်သည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ခံစားရနိုင်သည်။ ပိုးသတ်ဆေး ကဲ့သို့ ဆေးမျိုးဆိုလျှင် ဆေးယဉ်နိုင်တာကြောင့် တကယ်လက်တွေ့သုံးရမည့် နေရာတွင် ဆေးက အသုံးမဝင်တော့ပေ။

တစ်ခါက လူတစ်ယောက် ဆေးရောင်းသည်။ ဘာအတွက်ကြောင့်ပဲဝယ်ဝယ် ဆေးတစ်မျိုးသာ ရောင်းသည်။ ခေါင်းကိုက်သည်ဆိုလျှင်လည်း ဤဆေး၊ နှာစေး ချောင်းဆိုး ဖြစ်၍ ဝယ်လျှင်လည်း ဤဆေး၊ ညောင်းညာကိုက်ခဲသည်ဆိုလျှင်လည်း ဤဆေး၊ ပေးသမျှ ဆေးအားလုံးသည် အိပ်ဆေးချည်းပင်။ အားလုံးက သူ့ကို

မကျေနပ်တော့။ ဒီဆေးချည်းဆိုတော့ သူ တကယ်သိလို့ ပေးတာမဟုတ်ဘူးလို့ သံသယဝင်လာကြသည်။ သူ ခံယူချက်သည်လည်း မဆိုးလှပါ။ ဘာကိုပဲသုံးသုံး ခံစားနေရသော လက္ခဏာ သက်သာသွားဖို့သာ လိုရင်းဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တော့ လင်မယားနှစ်ယောက် ဆေးလာဝယ်သည်။ အခုမှ ညားကာစ လင်မယားတွေ၊ ကလေးမယူချင်သေးသောကြောင့် ကိုယ်ဝန်တားဆေးလိုချင်သည်တဲ့။ ဒီအခါမှာလည်း အိပ်ဆေးကိုပဲ ပေးသည်။ ဆေးရောင်းသူကို ကောင်းကောင်းအပြစ်တင်လို့ရပြီဆိုပြီး ကြိတ်ဝမ်းသာသွားသော လင်မယားခမျာ ဆေးရောင်းတဲ့သူ ပြောလိုက်သော စကားကြောင့် ဘာဆက်လုပ်ရမယ်မှန်း မသိဖြစ်သွားပါသည်။ “ဒီဆေးက အမျိုးသမီး သောက်ဖို့ မဟုတ်ဘူး၊ အမျိုးသား သောက်ရမှာ” တဲ့။

ဒါက ရယ်စရာဇာတ်လမ်းလေး တစ်ပုဒ်ပါ။ သို့သော် သူ့ကနေ ဆက်စပ်ပြီး တစ်ချို့အကြောင်းအရာတွေကို ဆက်စပ်ကြည့်စေချင်သည်။ ဘာကိုပဲ သုံးသုံး သက်သာသည်ဆိုသော်လည်း အနာနှင့်ဆေး သင့်တာကိုသာ ရွေးသင့်သည်။ ထိုအချက်များအားလုံးကို ဆေးညွှန်းစာရွက်၌ ဖော်ပြပြီးဖြစ်သည်။ ဆေးတစ်လုံး သို့မဟုတ် ဆေးတစ်တောင့်တွင် အာနိသင်ပေးနိုင်သောပစ္စည်း (Active Ingredient) တစ်မျိုးသို့မဟုတ် ထို့ထက်ပိုပြီးပါနိုင်သည်။ တုပ်ကွေးမိလျှင် အသုံးပြုရန် ထုတ်လုပ် ထားသောဆေးတွင် ခေါင်းကိုက်ပျောက်စေသောဆေး၊ အအေးမိနှာစေး ပျောက်စေ သောဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတို့ပါ တွဲပါတတ်သည်။ ထိုအချက်များကို ဆေး၏ Composition တွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ ထိုဆေးမျိုးတွင် ဘာမိတွန့်၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတို့ကို ထပ်မံဖြည့်စွက်သောက်ရန်မလိုအပ်ပေ။ အသုံးပြုရ မည့် အခြေအနေတို့ကို (Indications)တို့ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားသောကြောင့် ဆေးတစ်မျိုးကို သုံးတော့မည်ဆိုလျှင် အညွှန်းစာရွက်ကို သေသေချာချာ လေ့လာ သင့်ပါသည်။ မိမိသည် ဆေးအညွှန်းစာရွက်ကိုဖတ်ရန် အခက်အခဲရှိလျှင်လည်း တတ်ကျွမ်းသူများကို သေချာမေးမြန်းသင့်ပါသည်။

ကျောင်းသားတစ်ယောက်သည် သူတစ်ယောက်တည်းဆိုလျှင် ကျောင်းပြေးဖို့ စိတ်ပါချင်မှ ပါလိမ့်မည်။ သို့သော် နောက်ထပ်အဖော်တစ်ယောက်ရှိလျှင် သူတို့ ကျောင်းပြေးနိုင်သလို စာတွေပိုလုပ်တာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ကျွန်မတို့ သုံး လိုက်သော ဆေးများ၏သဘာဝကလည်း ထိုအတိုင်းပင်။ ဆေးတစ်မျိုးက အခြား တစ်မျိုးအပေါ်တွင် သက်ရောက်သောကြောင့် ကောင်းကျိုးများဖြစ်လာနိုင်သကဲ့သို့ မလိုလားအပ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများလည်း ဆက်ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထိုအဖြစ် အပျက်များကို ဆေးအချင်းချင်း အပြန်အလှန်သက်ရောက်မှုများ (Drug

Interaction)ဟု ခေါ်ပါသည်။ Ampicillin ကဲ့သို့ဆေးကို ကိုယ်ဝန်တားဆေးနှင့် တွဲသောက်လျှင် ဆေး၏အာနိသင် လျော့ကျသွားနိုင်ပါသည်။ သံဓာတ်ပါသောအားဆေးကို နို့နှင့်တွဲသောက်ပါက အာနိသင်ရရှိန် ကြာနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အချက်အလက်များကို သိထားလျှင် မည်သည့်အစာများနှင့် တွဲမသောက်သင့်ခြင်း၊ မည်သည့်ဆေးမျိုးကို တွဲမသောက်သင့်ခြင်း စသည်ကို သိလာနိုင်ပါသည်။

ဆေးအားလုံးနီးပါးကို ချေဖျက်သောအလုပ်ကို အသည်းကလုပ်ပေးပြီး စွန့်ထုတ်သောအလုပ်ကို ကျောက်ကပ်က လုပ်ပေးပါသည်။ ကျွန်မတို့ဆေးကို သုံးစွဲမည့်လူများထဲတွင် အသည်းနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါရှိသူ၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးနေသူများလည်း ပါကောင်းပါနိုင်ပါသည်။ အသက်အရွယ်ကြီးသောကြောင့် ယင်းအစိတ်အပိုင်းများ ပျက်စီးနေသူများလည်း ပါနိုင်ပါသည်။ ထိုသူများကို ဆေးပမာဏအများကြီးသုံးစွဲရန် ညွှန်ကြားသင့်ပါသလား။ လူတစ်ယောက်တွင် အဆင်ပြေသောဆေးသည် နောက်လူတစ်ယောက်အတွက် အသုံးဝင်ချင်မှ ဝင်နိုင်ပါသည်။ မိမိညွှန်လိုက်သောဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကြောင့် ရောဂါအခြေအနေ ပိုဆိုးသွားခြင်းမျိုးလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကျောက်ကပ်နှင့် အသည်း မကောင်းသူများတွင် ဆေးကို သတိထားပြီးသုံးစွဲသင့်ပါသည်။

ကျွန်မတို့အိမ်တွင် အလှူရှိသောကြောင့် အိမ်နီးချင်းတစ်ယောက်ကို ဖိတ်လိုက်သည် ဆိုပါစို့။ သူနှင့်အတူ အဖော်အပေါင်းများ ပါလာနိုင်ပါသည်။ သူတို့ကို လိုက်မလာရဟု တားလို့မရပေ။ ကျွန်မတို့ သုံးစွဲသောဆေးများသည်လည်း ယင်းနှင့်သဘောချင်း ဆင်သည်။ ဆေး၏ကောင်းကျိုးကိုလိုချင်လျှင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများလည်း (Side Effects) တွဲပြီး ပါကောင်း ပါလာနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် လူတစ်ယောက်အတွက် ပြင်းထန်ကောင်း ပြင်းထန်နိုင်သော်လည်း တချို့သူများတွင် သိပ်မသိသာပေ။ လူတိုင်းတွင် ခံစားရမည်ဟု ပုံဆောင်ပြော၍မရသော်လည်း အနည်းနှင့်အများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ဆေးတစ်မျိုးကို တစ်ခါသုံးဖူးသည်။ မတည့်သည့် အရိပ်အရောင်တွေ ပြလာလျှင် ထိုဆေးကို နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ပြီး မသုံးစွဲသင့်ပေ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင် သုံးလိုက်သော ဆေးသည် သူမ၏ကိုယ်ထဲတွင် ချေဖျက်ပြီးသည့်နောက် အစိတ်စိတ် ပြိုကွဲသွားသည်။ ထိုဆေးမှန်တို့သည် အချင်းကိုဖြတ်ကာ ကလေးဆီကို ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ နို့တိုက်မိခင် သောက်သုံးနေသော ဆေးဝါးတစ်ချို့၏ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းများသည် နို့ရည်ထဲတွင် ပါလာတတ်သည်။ ထိုဆေးသည် ကလေးထံသို့ ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ အနောက်နိုင်ငံတို့တွင် မိခင်သောက်လိုက်သော အရက်သည် ကလေး

ဆီကို ရောက်နေသည့်အတွက် မမွေးခင်ကတည်းက အရက်စွဲနေသော ကလေးများကို တွေ့ရတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်၊ နို့တိုက်မိခင်အပါအဝင် ဆေးနှင့်မတည့်ဘူးသူတို့တွင် ဆေးကို သတိထားပြီးသုံးစွဲသင့်ပါသည်။ ဆေးတစ်မျိုး ကျွန်မတို့လက်ထဲရောက်လာလျှင် မည်သို့သိမ်းဆည်းရမလဲ ဆိုသောအချက်သည်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ဆေးအများစုသည် ရေငွေ့ကြောင့် ပျက်စီးသွားတတ်သည်။ အချို့ဆေးများသည် ရေခဲသေတ္တာထဲတွင် သိမ်းထားရန် လိုအပ်သည်။ တချို့နေရောင်ခြည်ဒဏ် မခံနိုင်သောဆေးများကို ပယင်းရောင် ပုလင်းထဲတွင် သိမ်းထားရလိမ့်မည်။ ဆေးအညွှန်းစာရွက်တွင် ပါသည့်အတိုင်း လိုက်နာပါက ပိုးမွှားများ၏ရန်ကိုပါ ကာကွယ်နိုင်ပြီး ဆေးများပျက်စီးမှုကို လျော့ချ ပေးနိုင်သည့်အတွက် ဆေး၏သက်တမ်းပို ကြာစိတ်ပါသည်။ နောက်ထပ် ကျွန်မတို့သိသင့်သော အရာမှာ ဆေးဝါးများ၏သက်တမ်းဖြစ်သည်။ မဖွင့်ရသေးသော ဆေးပွဲ၊ ပုလင်းများတွင် ပါလာသော ရက်စွဲကိုကြည့်ပြီး သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်နေ့ ကို သိနိုင်သည်။ ဆေးအရည်ဆိုလျှင်လည်း ဖွင့်ပြီး၊ ဖျော်စပ်ပြီးသည့်နောက် အချိန်မည်မျှကြာကြာ အထားခံသည်ကို သိနိုင်ပါသည်။ ဆေးအညွှန်းစာရွက်တွင် အခြားသော ဖော်ပြချက်များလည်း ပါရှိကောင်းပါရှိနိုင်ပါသည်။ အိပ်ငိုက်နိုင်သောကြောင့် ဆေးသုံးစဉ် စက်ကိရိယာနှင့် ကားမောင်းပါက မသင့်တော်ကြောင်း ပါရှိတတ်သကဲ့သို့ ဆေးအားလုံးကို ကလေးနှင့် လက်လှမ်းမမှီသောနေရာတွင် ထားရန်လည်း ရေးသားထားလေ့ရှိသည်။ ဆေးသုံးမည့် အသက်အရွယ်၊ ရောဂါအခြေအနေ တို့ကိုမူတည်ပြီး သုံးစွဲရမည့် ဆေးပမာဏများကိုလည်း ခွဲခြားပြီး ဖော်ပြထားတတ်ပါသည်။

**‘ဆေးဝါးကို အနုပညာတစ်ရပ်’** အဖြစ် ကျွန်မ တင်စားချင်သည်။ နူးညံ့သည်၊ အသေးစိတ်သည်၊ ထိချက်ပြင်းသည်၊ အယုတ်အလတ် အမြတ်မရွေး သက်ရောက်မှုရှိသည်၊ သို့သော် ဆေးတို့ကို ကိုင်တွယ်မည့်လက်သည် ဆေးတို့၏ သဘာဝကို နားလည်ထားရန် လိုအပ်သည်။ ကျွန်မတို့ လက်ထဲရောက်လာမည့် လက်တစ်ဝါးသာသာ အညွှန်းစာရွက်လေးသည် ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဆေးဝါးတို့ကို ထိန်းညှိပေးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်မတို့အတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အသိပညာကို ပေးနိုင်သည်။ ကျွန်မရေးနေသော ဤဆောင်းပါးသည် တစ်စုံတစ်ဦးကို ထိခိုက်စေလို၍ ရေးသားထားသည်မဟုတ်ပေ။ အားလုံးကို သိစေလိုသော စေတနာအရင်း တည်ပြီး မွေးဖွားလိုက်သော ဤဆောင်းပါးကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အသိဉာဏ်တစ်ချက် လက်ခံနဲ့ဖြစ်သွားသည်ဆိုလျှင် ကျွန်မ အပင်ပန်းခံပြီး ရေးရကျိုးနပ်ပါသည်။



# တကယ်ကောင်းတဲ့ ဆေးပြစ်ဒေသင်



ဆေးတွေဟာ လူတွေကို ကျွန်ကျန်းမာမာနဲ့ အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်ဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ သူတို့ကြောင့် သက်တောင့်သက်သာ နေနိုင်လာပါတယ်။ စေဒနာခံစားရမှုတွေ လျော့နည်းလာပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွေက ဆေးတွေဆီက ကောင်းတဲ့ အာနိသင်ကိုသာ အလိုရှိပေမယ့် သူတို့ကြောင့် ပြဿနာတွေ ပြန်ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း မေ့ထားလို့ မရပါဘူး။ ဆေးတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ကနေ တုံ့ပြန်မှုပေးရာကနေ ဆက်စပ်ပြီးဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ တချို့ ပြဿနာတွေဟာ မထူးဆန်းပေမယ့် လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခံရပုံချင်း မတူကြပါဘူး။ အချိန်ခဏပိုင်းမျှသာခံစားရပြီး ပြန်သက်သာ သွားတာမျိုး ရှိသလို ဆေးရုံဆေးခန်းကို အချိန်မီသွားရောက်ဖို့လိုတဲ့အထိ ပြင်းထန်တာမျိုး ကိုလည်း ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဆေး သောက်  
တော့မယ့်  
အချိန်မှာ  
ဒီဆေးတွေဟာ  
တခြား  
ဘာတွေနဲ့  
တတ်ပြ  
နိုင်သလဲ  
ဘယ်လို  
အစားအသောက်  
မျိုးတွေကို  
ရှောင်ဖို့  
လိုသလဲ  
ဆိုတာကို  
ကြိုတင်  
ပြောပြထား  
သင့်ပါတယ်

ဒီပြဿနာတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့အတွက်ဆိုရင် လူနာတွေ၊ လူနာရှင်တွေအနေနဲ့ ဆေးတွေကို စနစ်တကျ သုံးစွဲဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်တွေထံကနေ လမ်းညွှန်မှုတွေကို ရယူ နိုင်သလို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် နားလည်ထားသင့်တဲ့ အခြေ အနေတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မိမိရဲ့ရောဂါ သက်သာစေဖို့ အသုံးပြုနေတဲ့ဆေးဟာ မိမိအတွက် ကောင်းမွန်သင့် တော်တဲ့ဆေး ဖြစ်သင့်သလို စိတ်ချစွာနဲ့ သုံးစွဲနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးလည်း ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေး သုံးစွဲမယ့် သူတွေအနေနဲ့ မိမိသုံးလိုက်တဲ့ဆေးဟာ တကယ်ကောင်းတဲ့ ဆေးဖြစ်အောင် အချက် ၆ ချက်ကို လိုက်နာပေးဖို့လိုပါတယ်။

၁။ အချိန်မှန် ဆေးသောက်ရန်သတိရပါ။

အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ၊ ဆေးတွေကို အချိန်ခွဲပြီး သောက်နေရတဲ့သူတွေဟာ ဆေးသောက်ဖို့ မေ့တာ၊ ဆေးသောက်ချိန်ကျော်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့သူတွေကျတော့ ဆေးသောက်ပြီးသားကို မေ့ပြီး ထပ်သောက်မိတတ်ပါတယ်။ ပိုးသတ်ဆေးလို ဆေး မျိုးဟာ ဆေးသောက်ချိန် အတိအကျထားရင် အလုပ် လုပ်တဲ့အခိုက်သင် ပိုကောင်းပါတယ်။ ပိုးတွေက ဆေး ယဉ်လာတာမျိုးကို ရှောင်နိုင်ဖို့အတွက်ဆိုရင် မိမိ ရောဂါအတွက် သင့်တော်တဲ့ဆေးတွေကို ပမာဏ အပြည့်အဝသောက်ဖို့က အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဆရာဝန်က ဆေးအသစ်တစ်မျိုးကို ညွှန်ကြားလိုက်တဲ့အခါမျိုးမှာ အဲဒီဆေးနာမည်ကို အထပ်ထပ်အခါခါ ရွတ်ကြည့်ပါ။ စိတ်ထဲက ဖတ် ကြည့်ပါ။ အသံထွက်ပြီး ပြောကြည့်ပါ။ စိတ်ထဲက စွဲ သွားလောက်တဲ့အထိ ညွှန်ကြားချက်တွေကို ပြောကြည့် ပါ။ အပြင်ကနေ ပြန်လာချိန်မှာ မြင်သာတဲ့နေရာမျိုး

တွေမှာ သောက်ရမယ့်ဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သတိပေးရပ်ပုံတွေ၊ စာတမ်းတွေ ချိတ်ဆွဲထားရင်လည်း ဆေးသောက်ဖို့မမှော့တော့ပါဘူး။ နောက်ထပ်လုပ်လို့ ရသေးတာက ဆေးသောက်ပြီးကြောင်း အမှတ်အသားတွေ ထားဖို့ပါ။ တစ်နေ့တာ သောက်ရမယ့် ဆေးတွေကို ဆေးဘူးငယ်တစ်ခုထဲ ထည့်ထားပြီး မနက်၊ နေ့လယ်၊ ညအလိုက် အကန့်လေးတွေခွဲ သိမ်းထားလိုက်ရင် ဆေးသောက်ဖို့ မှော့သွားတာ၊ ဆေးသောက်ချိန် ကျော်သွားတာမျိုးကို ရှောင်လို့ ရသွားပါတယ်။ ဆေးသောက်ပြီးကြောင်းကို ပြက္ခဒိန်မှာ အမှတ်အသားလုပ်ထားတဲ့ နည်းလမ်းကလည်း အကျိုးရှိပါတယ်။

**၂။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ ပမာဏအတိုင်း အတိအကျ သောက်ပါ။**

မိမိအသုံးပြုနေတဲ့ ဆေးကြောင့် အန္တရာယ် ဖြစ်တာမျိုးကို ရှောင်ဖို့အတွက်ဆိုရင် ညွှန်ကြားချက်တွေအားလုံးကို



လိုက်နာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သောက်ရမယ့် ဆေးပမာဏ၊ ဆေးသုံးရမယ့်ပုံစံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်တွေဟာ လိုအပ်တဲ့သတင်း အကုန်လုံးကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ လူနာတွေအနေနဲ့လည်း အရင်တုန်းက မသုံးဖို့ တားထားတဲ့ ဆေးကို အခုတစ်ခေါက်မှာပေးလာတဲ့အခါမျိုး၊ ညွှန်ကြားချက်တွေကို နားမလည်တာမျိုးရှိရင် ချက်ခြင်းမေးဖို့လိုပါတယ်။ ဆေးသောက်ရင် သတိထားရတဲ့ အုပ်စုထဲမှာ အသက်ကြီးတဲ့ အတိုး၊ အဘွားတွေလည်း ပါဝင် ပါတယ်။ အသက်အရွယ်ပေါ်မူတည်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆေးတွေအလုပ်လုပ်တဲ့ပုံစံ ပြောင်းလဲသွားတတ်တာကြောင့် သူတို့သောက်ရမယ့် ဆေးအမျိုးအစား၊ ဆေးပမာဏတွေဟာ လူငယ်တွေနဲ့ မတူညီတတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူကြီးတွေအတွက် ဆေးရွေးချယ်တဲ့ အခါမျိုးမှာ သောက်ရမယ့် ဆေးပမာဏ၊ သောက်သင့်တဲ့အခြေအနေတွေကို တတ်ကျွမ်းတဲ့ပညာရှင်တွေနဲ့ ပထမဆုံးတိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ မိမိသဘောနှင့်မိမိဆေးပမာဏပြောင်းလဲခြင်း၊ သောက်နေတဲ့ဆေးအမျိုးအစား ပြောင်းလဲပေးခြင်းမျိုးကို မလုပ်သင့်ပါဘူး။ လူကြီးတွေဆေးသောက်တဲ့အခါမှာ ဆေးလုံးကြီးလို့ မျိုချရခက်တာ၊ ဆေးက အတွင်းပိုင်းမှာ မြန်မြန် ပျော်သွားတာလို့မျိုး ပြဿနာတွေကို ရှောင်နိုင်ဖို့အတွက် ဆေးကို ရေအများကြီးနဲ့ သောက်ပေးလို့ ရပါတယ်။

ဆေးသောက်လိုက်လို့ မလိုလားအပ်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေခံစားရလာရင် 'ဘယ်လိုအချိန်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဘာတွေခံစားရတယ်။ ဒီလက္ခဏာတွေ မပေါ်မှီ ဘယ်အချိန်လောက်က ဆေးကိုနောက်ဆုံးထားသောက်ခဲ့သလဲ' ဆိုတာကို ချရေးထားပါ။ ဆေးသောက်လိုက်ပြီး အချိန်ဘယ်လောက်အတွင်းမှာ အဲဒီလိုလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာသလဲ၊ ခံစားရချိန်ဘယ်လောက်ကြာသလဲ၊ ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်လဲ ဆိုတာကိုပါ မှတ်သားထားပြီး ဆရာဝန်နဲ့နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်တွေ့တဲ့အခါမျိုးမှာ ပြန်ပြောပြဖို့ လိုပါတယ်။

**၃။ ဆေးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်၊ မလုပ်ကိုစောင့်ကြည့်ပါ။**

ဆေးတွေ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အလုပ်လုပ်နေတာကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သိနိုင်သလို ဆရာဝန်တွေကလည်း စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေလုပ်ပြီးသိနိုင်ပါတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် သိဖို့ဆိုရင်တော့ အာရုံစူးစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆေးမသောက်ခင်အချိန်နဲ့ ဆေးသောက်ပြီးချိန်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပြောင်းလဲမှုတွေကို အာရုံစိုက်ကာ ချရေးထားပြီး ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်တွေနဲ့တွေ့ဆုံချိန်မှာ ပြန်ပြောပြသင့်ပါတယ်။

'ဒီဆေးတွေကို သောက်လိုက်တဲ့အတွက် ကျန်းမာရေးကို ဘယ်လို အထောက်အကူ ပြုစေသလဲ၊ ဘယ်လိုပြောင်းလဲမှုမျိုးတွေဖြစ်နိုင်သလဲ၊ ဆေးသောက်လိုက်တဲ့အတွက် ရောဂါခံစားရတာတွေ သက်သာသွားနိုင်တဲ့အပြင် တခြားနောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာတွေကိုပါ ခံစားရသလား' ဆိုတာကို တတ်ကျွမ်းသူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးထားသင့်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး မိမိကိုယ်ကို ပြန်ပြီး ဆန်းစစ်နေတာကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရတာမျိုးကိုရှောင်နိုင်သလို ရောဂါမြန်မြန် ပျောက်အောင်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ အဆီပိတ်တာ၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါတို့ကိုကုသတဲ့ ဆေးတွေ၊ သွေးကျဆေးတွေ သောက်နေတဲ့သူတွေအတွက် ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်က သွေးကိုစစ်ဆေးပြီး ရောဂါအခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်မှုကို သိနိုင်ပါတယ်။ တချို့ရောဂါတွေအတွက် ဆီးစစ်ရင်လည်း အခြေအနေမှန်ကို သိနိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကျန်းမာရေးလိုအပ်မှု အခြေအနေအရ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ထက်ပိုပြီး ပြနေတဲ့သူဆိုရင်တော့ မိမိလုပ်ထားတဲ့ စစ်ဆေးမှုတွေ အကြောင်း ဆရာဝန်ကိုအသိပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သွေးပေါင် အတက်အကျ၊ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်၊ ပုံမှန်နှလုံးခုန်သံ စတာတွေကို မှတ်သားထားတာကလည်း လူနာတွေကို အများကြီးအထောက်အကူရစေပါတယ်။

၄။ ဆေးအချင်းချင်း ဓာတ်ပြုမှုတွေကို သတိထားပါ။

သောက်ရတဲ့ဆေးပမာဏများလာတာနဲ့အမျှ ဆေးအချင်းချင်း ဓာတ်ပြုမှုတွေကို ပိုပြီး ကြုံတွေ့လာနိုင်ပါတယ်။ လူကြီးတွေမှာ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ ဆေးတွေရော၊ ပုံမှန်သုံးစွဲနေကြဆေးတွေကိုပါ ပေါင်းလိုက်ရင် အနည်းဆုံး ဆေးသုံးမျိုးလောက်တော့ သောက်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူကြီးတွေဟာ တခြားသူတွေထက်စာရင် ဆေးရဲ့ တန်ပြန်ဆိုးကျိုးတွေကို ပိုပြီးခံစားရတတ်ပါတယ်။ သူတို့အတွက် စိတ်အချရဆုံးဖြစ်ဖို့ အတွက် ဆေးသောက်သုံးနေမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့အချက်အလက်တွေကို သီးခြား မှတ်တမ်းထားပြီး ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

ဆေးတွေဟာ အချင်းချင်း သာ ဓာတ်ပြုနိုင်တာ မဟုတ် ပါဘူး။ စားသောက်လိုက်တဲ့ အစာအဟာရတွေ၊ နေထိုင်မှု၊ လှုပ်ရှားမှုတွေပေါ် မူတည်ပြီး အာနိသင် အမျိုးမျိုး ပေးလာ

ဆေးတွေမှာ အရောင်ပြောင်းတာ၊ ပုံသဏ္ဍာန် ပြောင်းလဲလာတာ၊ ကျိုးလွယ်ကြေလွယ်တာ၊ ဆေးရည်တွေ အနည်ကျနေတာတွေကို ကြုံတွေ့ လာရင် အဲဒီဆေးတွေကို ဆက်မသုံးတာက လူနာအတွက် ပိုပြီး အကျိုးရှိပါတယ်။

နိုင်ပေမယ့် လူတော်တော်များများကတော့ အဲဒါတွေကို သတိမထားမိကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆေးသောက်တော့မယ်အချိန်မှာ ဒီဆေးတွေဟာ တခြား ဘာတွေနဲ့ ဓာတ်ပြုနိုင်သလဲ၊ ဘယ်လိုအစားအသောက်မျိုးတွေကို ရှောင်ဖို့လိုသလဲဆိုတာကို ကြိုတင်မေးမြန်းထားသင့်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ ဆေးဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား OTC ဆေးတွေပဲဖြစ်ဖြစ် သတိထားပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိလာနိုင်တဲ့ ဓာတ်ပြုမှုတချို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

(က)ဆေးဝါးနဲ့အရက်

OTC ဆေးတွေ၊ အပင် အနှံတွေကနေ ထုတ်ယူသုံးစွဲတဲ့ဆေး Herbal Medicine အပါအဝင် ဆေးအတော်များများဟာ အရက်နဲ့ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဓာတ်ပြုနိုင် ပါတယ်။ ဘီယာ၊ ဝိုင်၊ ကော့တေး အပါအဝင် အရက်ပါဝင်တဲ့ အဖျော်ယမကာ အားလုံးဟာ ဆေးတွေ အလုပ်လုပ်တဲ့ပုံစံကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆေးတွေ ချေဖျက်မှုကို ဟန့်တားပေးသလို ဆေးတွေ စွန့်ထုတ်မှုကိုလည်း အနှောင့်အယှက် ပေးတာကြောင့် လူတွေကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နှလုံးရောဂါ အတွက် သောက်နေရတဲ့ဆေးတွေ၊ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့



ဆေးတွေကို သုံးစွဲနေရတဲ့အချိန်မျိုးမှာ အရက်သောက်လိုက်မိရင် နှလုံးခုန်သံ မမှန်တာကနေ မိမိကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းဖို့ ခက်ခဲတာမျိုးအထိ ဖြစ်လာ နိုင်ပါတယ်။ အသည်းရောဂါရှိနေတဲ့သူတွေအတွက် ဒီအချက်က ပိုပြီး စိုးရိမ်ရ ပါတယ်။

**(ခ) ဆေးဝါးယှဉ်ယာဉ်ကားမောင်းနှင်မှု**

လေးလံထိုင်းမှိုင်းစေတဲ့အာနိသင်ရှိတဲ့ဆေးတွေ၊ အိပ်ငိုက်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိတဲ့ ဆေးတွေကို သုံးစွဲပြီးချိန်မျိုးမှာ ယာဉ်တွေမောင်းနှင်မှု မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ဆေးတွေ ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင်ထိန်းဖို့ခက်နေတဲ့အချိန်မျိုးမှာ စက်ပစ္စည်း တွေကို ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းလည်း နည်းနေပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ အသက် အန္တရာယ် မထိခိုက်ရလေအောင် အထူးသတိထားပေးရပါတယ်။ အသက်ကြီးလို့ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းရခက်နေတဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ ဆေးတွေကြောင့်လည်း ပိုဆိုး လာနိုင်တာကို သတိရသင့်ပါတယ်။

ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့ သောက်နေရတဲ့ဆေးတွေတောင်မှ ယာဉ်မောင်းရင်း အန္တရာယ်ဖြစ်စေတာကြောင့် ဆေးသောက်နေချိန်မှာ ကြုံတွေ့လာနိုင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှု တွေကို သတိထားပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဆေးကြောင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်း ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်းတို့ကို ခံစားလာတဲ့အချိန်မျိုးမှာ ကားမောင်းတာ၊ စက်ပစ္စည်းတွေ ကိုင်တွယ်နေတာတွေကို ဆက်မလုပ်သင့်တော့ပါဘူး။ ဆေးတစ်မျိုး သောက်ထားလို့ သူနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အာနိသင် တစ်စုံတစ်ရာမပြမချင်း စက်ပစ္စည်း တွေကို မကိုင်တွယ်ရပါဘူး။ ဆေးအသစ်တစ်မျိုးကိုသောက်ပြီးလို့ ဒီဆေးကို ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်လိုတုံ့ပြန်တာလဲဆိုတာကို သိပြီးမှသာ ကားမောင်းသင့်ပါတယ်။ ဆေးကြောင့် ဘယ်လိုထိခိုက်မှုမျိုးကိုမှ မကြုံတွေ့ချင်ဘူးဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်တွေကို မမေးမြန်းဘဲ အရက် ဒါမှမဟုတ် အရက်ပါတာတွေ သောက်သုံးတာကို ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။

**(ဂ) ဆေးဝါးနဲ့အစားအစာ**

စားသောက်လိုက်တဲ့အစားအစာတိုင်းဟာ ဆေးဝါးတွေ အလုပ်လုပ်တာကို နှောင့်ယှက်ပေးပါတယ်။ အစားအစာတွေကြောင့် ဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးပြုပြီး ပြင်းထန်လာတာမျိုးရှိသလို အာနိသင်လျော့ကျသွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဆေးအမျိုးစားပေါ်မူတည်ပြီး အစားနဲ့တွဲသောက်ရမယ့် ဆေးရှိသလို အစာအိမ်ထဲမှာ

ဘာမှမရှိတဲ့အချိန် သောက်ရမယ့်ဆေးမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဆေးတစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုး ဖွဲ့စည်းမှုပေါ်မူတည်ပြီး အစာနဲ့တွဲသင့်၊ မတွဲသင့် ကွာခြားနေပါတယ်။ အဲဒီလို အစာနဲ့ဆေးတွေ ဓာတ်ပြုမှုဖြစ်တာမျိုးကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ဒီဆေးကို ဘယ်လို သောက်ရမလဲဆိုတဲ့ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ဆေးတွေဟာ အစားအသောက်နဲ့ဓာတ်ပြုနိုင်သလို အပင်အနှံကရတဲ့ Herbal Medicine တွေနဲ့လည်း ဓာတ်ပြုမှုတွေဖြစ်ကာ လူကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေ ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် သွေးပျစ်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ဆီးကျိတ်ကြီးခြင်း၊ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ပင်ကင်ဆန်ရောဂါ၊ စိတ်နှုတ်သက်တဲ့ရောဂါ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ရောဂါ၊ အခြားပြင်းထန်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေကို ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ ဆရာဝန်တွေရဲ့ ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ ဘယ်လိုဆေးမျိုးကိုမှ ထပ်ပေါင်း မသောက်သင့် ပါဘူး။ ဂျင်ဆင်းအားဆေး၊ ပျားရည်၊ ပန်းဝတ်မှုန်၊ နွယ်ချို၊ ကြက်သွန်ဖြူတို့ကနေ ထုတ်ထားတဲ့ တိုင်းရင်းဆေးတွေဟာလည်း ဆရာဝန် ညွှန်ကြားထားတဲ့ဆေးတွေနဲ့ ဓာတ်ပြုမှုတွေဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုတော့ အားလုံးက သိထားသင့်ပါတယ်။

**၅။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို ကြိုရှုလေ့လာထားပါ။**

ဆေးတိုင်းဟာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကင်းတယ်ဆိုတာ သိပ်ပြီးတော့မရှိပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ တချို့ဆေးတွေကို ခံနိုင်စွမ်းအား ကျဆင်းလာပါတယ်။ ဆေးတွေကို စုပ်ယူတာ၊ ချေဖျက်တာတွေမှာ ငယ်ငယ်တုန်းကနဲ့ မတူတော့ပါဘူး။ အဲဒီကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ဟန့်တားလို့ မရပေမယ့် သက်သာအောင်တော့ လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်မရှိဘူး ဆိုရင် ဆေးတွေ ရောသောက်တာမျိုးမလုပ်ဘဲ မိမိအတွက် ညွှန်ကြားထားတဲ့ ဆေးကိုသာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ရက်အတိုင်း သောက်သင့်ပါတယ်။ တခြားသူတွေ သုံးတဲ့ ဆေးတွေကို မသုံးသင့်ပါဘူး။ သက်တမ်းကုန်ဆုံးနေတဲ့ဆေးတွေဟာ ပိုပြီး ဆိုးရွားတဲ့အန္တရာယ်ကို ဖြစ်စေတာကြောင့် မသောက်ဖြစ်အောင်လည်း သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့အခါမှာလည်း ဒီဆေးကြောင့် ဘယ်လိုမျိုးတွေ ခံစား ရတယ်ဆိုတာကို ပြောပြဖို့လိုအပ်သလို နောက်ထပ်ကြုံတွေ့လာနိုင်တဲ့ လက္ခဏာ တွေကိုလည်း မေးမြန်းထားသင့်ပါတယ်။ လက္ခဏာတွေ ပြင်းထန်လာတဲ့ အချိန်မှာ ဆေးပမဏ အတိုးအလျှော့လုပ်လို့ရ၊ မရကိုလည်း မေးပါ။ တကယ်လို့ မိမိခံစားရတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အန္တရာယ်ဟာ အရမ်းပြင်းထန်တယ်ဆိုရင် နောက်တစ်မျိုးကို

အစားထိုးသုံးလိုရ၊ မရကို ဆရာဝန်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းသင့်  
ပါတယ်။ ဆေးအသစ် တစ်မျိုးကို စတင်သုံးစွဲချိန်မှာ မိမိရဲ့  
ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လိုမျိုးတုံ့ပြန်ပေးသလဲဆိုတာကို  
အသေအချာ သတိထားရပါမယ်။

**၆။ ဆေးတွေကို လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ သိမ်းဆည်းပါ။**

တော်တော်များများဟာ ဆေးတွေကို စုပေါင်းပြီး ဗူး၊  
ခွက်တစ်ခုခုထဲမှာ ရောသိမ်းထားတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး  
ပေါင်းထည့်ထားရင် ဆေးတွေဟာ တစ်မျိုးကိုတစ်မျိုးက  
အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှုတွေပေးကာ အာနိသင်တွေ  
လျော့ကျသွားပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုးဆေးတွေသောက်လို  
ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အမြင်အာရုံ ဝေဝါးခြင်း၊ နားအူခြင်း၊  
ရင်တုန်ခြင်း၊ မူးဆဲခြင်း၊ အနီကွက်ထခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ ခြင်း၊  
အစာမကြေခြင်းတို့ကိုကြုံတွေ့ရရင် သူတို့ကို မသုံးစွဲသင့်  
တော့ပါဘူး။

နောက်ထပ် သတိထားရမှာက ဆေးတွေရဲ့ သက်တမ်း  
ပါ။ ဆေးတွေဟာ စပြီး ထုတ်လုပ်တဲ့အချိန်တည်းက အချိန်  
အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိသာ သူတို့ရဲ့ အာနိသင်ကို  
ထိန်းထားနိုင်ကြပါတယ်။ သတ်မှတ်ရက် ကုန်ဆုံးသွားတာနဲ့  
ဆေးတွေရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုဟာ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ အာနိသင်  
ပေးနိုင်စွမ်း လျော့ကျသွားပါတယ်။ တချို့ဆေးတွေကျတော့  
သတ်မှတ်ရက်မကုန်သေးပေမယ့် အပူငွေ့၊ နေရောင်ခြည်၊  
ရေငွေ့တို့ကြောင့် စောစီးစွာပျက်စီးနေတတ်ပါတယ်။  
ဒါကြောင့် ဆေးတွေမှာ အရောင်ပြောင်းတာ၊ ပုံသဏ္ဍာန်  
ပြောင်းလဲလာတာ၊ ကျိုးလွယ်ကြေလွယ်တာ၊ ဆေးရည်တွေ  
အနည်ကျနေတာတွေကို ကြုံတွေ့လာရင် အဲဒီဆေးတွေကို  
ဆက်မသုံးတာက လူနာအတွက် ပိုပြီးအကျိုးရှိပါတယ်။

*ဝိတုဗျာဓိစင်။ နိဂါမိယံ ဣဒံ ဝိပဿနံ။*

# ဆေးသောက်လျှင် သတိထားရမည့် အရွယ်များ



ညီမလေးရေ

အရင်အပတ်က ညီမလေးဘွဲ့ယူရတယ်နော်။  
မမရဲ့ မျက်စိထဲမှာတော့ ကလေးလိုထင်နေရတဲ့  
ညီမလေးဟာ အခုဆိုရင် ပညာရေးတက္ကသိုလ်က  
နိုးမြင့်တဲ့ ဒီဂရီတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ပြီးလို့ ကျောင်းဆရာမ  
ကြီး ဖြစ်နေပြီပေါ့ကွယ်။ ရိုးသားပြီး ထက်မြက်တဲ့၊  
စိတ်ကောင်းရှိတဲ့ ညီမလေးအတွက် တကယ့်ကို

ကလေးတွေ  
 အတွက်  
 လေးရယ်  
 ဆေးဟာ  
 သူတို့နဲ့  
 တည်တံ့သေး  
 တွေသာ ဖြစ်သင့်  
 သလို သူတို့  
 အသက်အရွယ်နဲ့  
 ညီညွတ်တဲ့  
 ယာဏလည်း  
 ဖြစ်ဖို့လိုတာပေါ့။  
 တချို့သေး  
 တွေဆိုရင်  
 ကလေးတွေ  
 သောက်လို့  
 မရဘူး။

ဂုဏ်ယူပါတယ် ညီမလေးရေး။ ကလေးတွေကို အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ ကြွယ်ဝအောင် သင်ပေးနေရတဲ့ ညီမလေးကို ပြောပြချင်တဲ့စကားတွေက အရမ်းများနေတယ် ကွယ်။ အခု လောလောဆယ်တော့ အင်တာနက်ကနေ ဖတ်လိုက်ရတဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ်က ညီမလေးဆီကို ဒီစာရေးဖို့ တွန်းအားတွေပေးနေတယ်လေ။ ညီမလေးဆီကနေ တပည့်တွေဆီကို ပျံ့နှံ့သွားပြီး သူတို့လေးတွေပါ သိသွားစေချင်ပါတယ် ညီမလေးရယ်။ အနောက်နိုင်ငံက တရားရုံးမှာ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အမှုပေါ့။ ဖြစ်ပုံက ဒီလိုညီမလေးရေး။

အသက် ၄၁ နှစ်လောက်ရှိတဲ့ ကလေးလေး တစ်ယောက်ဟာ မနက်အိပ်ရာနီးတဲ့အချိန်တည်းက ချောင်းတွေ အရမ်းဆိုးနေတယ်။ အမေကလည်း အလုပ် သွားခါနီးပြီပေါ့။ အမေရဲ့အလုပ်ချိန်က မနက် ၈ နာရီတော့။ ကလေးရဲ့ကျောင်းကားက ၈ နာရီခွဲမှ လာတယ်။ ဒီတော့ ကလေးကို အိမ်နီးနားချင်းနဲ့အပ်ပြီး သူကတော့ အလုပ် သွားလေ့ရှိတယ်။ အိမ်နီးချင်းမှာလည်း ရွယ်တူ သားလေးတစ်ယောက်ရှိတော့ အဆင်ပြေတာပေါ့။ အဲဒီနေ့မနက်ကလည်း ထုံးစံအတိုင်း အလုပ်သွားဖို့ ပြင်ဆင်နေတယ်။ ကလေးကို ချောင်းဆိုးပျောက် ဆေးရည် တစ်မျိုးတိုက်၊ အိမ်နီးချင်းဆီမှာအပ်ပြီး အလုပ် သွားတယ်။ ကလေးကို ဆေးတိုက်ထားခဲ့တဲ့အကြောင်း ကိုတော့ မပြောဖြစ်ခဲ့ဘူးပေါ့။ သူထွက်သွားပြီး မိနစ် ၂၀ လောက်ကြာတဲ့အထိ ကလေးက အဆက်မပြတ် ချောင်းဆိုးနေသေးတယ်။ ဒါနဲ့ ကလေးကိုကြည့်ပေးတဲ့ အိမ်နီးချင်းကလည်း သူ့အိမ်မှာရှိတဲ့ ချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေး ထပ်တိုက်လိုက်တယ်။

ကျောင်းကားလာတော့ ကလေးတွေကို တင်ပေး လိုက်ပြီး အိမ်နီးနားချင်းကတော့ သူ့အလုပ် သူ ဆက် လုပ်ရင်း ကျန်ခဲ့တာပေါ့။ အဲဒီကလေးလေး ကျောင်းကို





ရောက်တော့ ပြဿနာဖြစ်ပါရော ညီမလေးရေ။ ကလေးလေးက ချွေးတွေပြန်ပြီး နှလုံးခုန်တာတွေ မြန်လာတယ်။ အသက်ရှူကျပ်လာတယ်။ ကျောင်းဆရာမလေး ကလည်း ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်း မသိဘူးပေါ့ကွယ်။ ကြည့်နေရင်းနဲ့ အခြေအနေ ဆိုးလာတော့ ဆရာဝန် ခေါ်ပြတယ်။ သူတို့ကျောင်းမှာတော့ ဆရာဝန်ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဆရာဝန်ဆီရောက်ပြီးလို့ အချိန်ပိုင်းလေးအတွင်းမှာပဲ ကလေးဟာ ဆုံးသွားတယ်။ ဘယ်သူမှ မထင်မှတ်ထားတဲ့ အခြေအနေပေါ့ကွယ်။

အမှန်တော့ ကလေးလေးဟာ လမစေ့ဘဲမွေးထားတဲ့ကလေးဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ နှလုံးကလည်း ပုံမှန်မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကို တိုက်လိုက်မိတဲ့ဆေးက နှလုံးခုန်တာကို သွားပြီး ထိခိုက်တဲ့ဆေးဖြစ်နေတယ်လေ။ တိုက်လိုက်တဲ့ဆေးတွေမှာ ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းချင်းကလည်း အတူတူပဲဖြစ်နေတော့ ဆေးပမာဏအရမ်းမြင့်သွားတာပေါ့။ ဒါက နှလုံးကိုလာပြီး သက်ရောက်တော့ စိတ်မကောင်းစရာ အဖြစ်အပျက်တွေ ဖြစ်သွားတာပေါ့ကွယ်။ မိဘတွေအနေနဲ့လည်း မနက်မြင်၊ နေ့လယ်ပျောက်သွားတဲ့ အဖြစ်ဆိုတော့ ဘယ်လိုမှ လက်မခံနိုင်တဲ့ အဖြစ် အပျက်လေ။ ဒါနဲ့ မိဘတွေက တရားစွဲတယ်တဲ့။ သူ မသိခင်ဆေးတိုက်တဲ့ အိမ်နီးချင်းကိုရော၊ ဆရာဝန်ကိုရောတဲ့။ ဘယ်လိုတွေဆုံးဖြတ်မလဲ ဆိုတာတော့ မသိဘူးပေါ့။



အဲဒါပဲ ညီမလေးရေ။ ဆေးဝါးတွေ သုံးစွဲတယ်ဆိုတာ အရမ်းသတိထားရတယ်။ အရပ်စကားနဲ့ဆိုရရင် “ဆေးဝါးဆိုတာ နတ် ကြီးတယ်” လို့ ပြောရမလားပဲ။ မမတို့ လူမျိုးတွေ ဆိုရင်လည်း အရမ်းကို စိတ်ထားကောင်းကြတယ်။ အရမ်းကူညီချင်ကြတယ်လေ။ မိမိနေမကောင်းတုန်းက ဆေးသောက်လိုက်လို့ပျောက်သွားရင် အိမ်နီးနားချင်းတွေ နေမကောင်းဖြစ်ရင်လည်း အဲဒီဆေးကိုပဲ သောက်ဖို့ လမ်းညွှန်တတ်ကြတယ်။ တချို့ဆိုရင် မိမိမသောက်ဘဲ ချန်ထားတဲ့ဆေးကိုတောင် ပေးတတ်ကြတယ်လေ။ ဒီလိုမျိုးတွေကို ညီမလေးလည်း တွေ့ဖူးမှာပါ။ ကူညီချင်တဲ့ စိတ်ထားဟာ တကယ့်ကို ကောင်းပါတယ် ညီမလေးရယ်။ ဒါပေမယ့် မိမိကူညီပေးတာဟာ တစ်ဖက်သားကို နစ်နာစေတတ်တာကို ညီမလေးလည်း ခုနက ဖတ်ပြီးသွားရောပေါ့။

ဆေးပေးတဲ့နေရာမှာ အထူးသတိထားရတဲ့ လူတန်းစားကို အကြမ်းဖျင်းခွဲရင် ကလေး၊ သက်ကြီးရွယ်အို၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဆိုပြီး သုံးစုလောက် ခွဲလို့ရတယ်

ညီမလေးရေ။ ပထမအုပ်စုဝင် ကလေးတွေအတွက်ပေးရမယ့် ဆေးဟာသူတို့နဲ့ တည့်တဲ့ဆေးတွေသာ ဖြစ်သင့်သလို သူတို့အသက်အရွယ်နဲ့ ညီညွတ်တဲ့ ပမာဏ လည်း ဖြစ်ဖို့ လိုတာပေါ့။ တချို့ဆေးတွေဆိုရင် ကလေးတွေသောက်လို့ မရဘူးလေ။ နောက်တစ်ခုက လူကြီးတွေ သောက်မယ့်ပမာဏအတိုင်း ကလေးကိုသွားပေးမိရင် အန္တရာယ် ရှိတာပေါ့ ညီမလေးရယ်။ သူတို့အတွက် တကယ်လိုအပ်တဲ့ ပမာဏထက် များနေ တာကိုး။

တစ်နေ့တည်းမှာပဲ ကလေးတွေကို စောင့်ကြည့်ပေးတဲ့သူတွေကလည်း အမျိုးမျိုး ပဲလေ။ မိဘ၊ ကလေးထိန်း၊ ဆရာ ဆရာမ၊ အဖိုးအဖွားတွေ၊ စုံလို့။ ခုန ကလေးလေးကိုပဲ ကြည့်လေ။ မမတို့တုန်းကဆိုရင်လည်း အောက်က မောင်ညီမလေး တွေကို မမတို့က စောင့်ထိန်းပေးရတာ ညီမလေးမှတ်မိသေးတယ်မလား။ အဲဒီလို ကလေးကိုစောင့် ကြည့်ပေးတဲ့သူတွေအားလုံးဟာ ကလေးအကြောင်းကို သေသေ ချာချာသိထားသင့်တယ် ညီမလေးရဲ့။ အထူးသဖြင့် ကလေးတွေ နေမကောင်းရင် ဘယ်လိုဆေးပေးရတယ်ဆိုတာကို မှတ်ထားရတယ်။ ညီမလေးရဲ့ တပည့်တွေ ဆိုရင်လည်း ဆယ်ကျော်သက်ကလေးတွေပဲလေ။ သူတို့ကို ပြောပြလိုက်ပါ ညီမလေးရယ်။ လူကြီးတွေ မသိဘဲ၊ မမေးမြန်းဘဲ သူတို့ရဲ့မောင်ညီမလေးတွေကို ဆေးတွေဘာတွေကို တိုက်လိုက်မိရင် “စာလေးနဲ့ ရေးမှတ်ထားပါ” လို့။ ကလေးငယ်လေးတွေက သူတို့ဘာဆေးတွေသောက်ထားတယ်ဆိုတာကို ပြောပြ တတ်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ပြီးတော့လေ “ဆေးတွေကိုထားရင် ကလေးတွေ လက်လှမ်းမမှီတဲ့နေရာမှာ ထားဖို့” ကိုလည်း ပြောပြလိုက်ပါကွယ်။

ဒုတိယအုပ်စုဖြစ်တဲ့ အသက်ကြီးတဲ့ အဘိုးအဘွားတွေအတွက်ကျတော့ တစ်မျိုးပြောင်းပြီး စဉ်းစားပေးရတယ်။ မမတို့ဆီက ဆန်စက်ပိုင်ရှင်ဦးကြီး ငြီးတာ ညီမလေး ကြားဖူးတယ်မလား။ သူ့စက်က အရင်လောက် ဆန်မထွက်တော့ဘူး။ စပါးကျိတ်တဲ့အခါ ဆန်တွေကလည်းကျေပြီး ဆန်ကွဲတွေပဲ ထွက်လာတယ်။ စက်က အိုသွားပြီလို့ ပြောနေကျလေ။ မမတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကလည်း အဲဒီ ဆန်စက်ကြီးလိုပေါ့ကွယ်။ အသက်ရှလာတာနဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းအားတွေ တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျလာတယ်။ ဆေးတွေသောက်လိုက်ရင် လွယ်လွယ်မချေနိုင်တော့ဘူး။ သုံးပြီးလို့ စွန့်ထုတ်ရမယ့် ဆေးတွေကိုလည်းမြန်မြန် မစွန့်ပစ်နိုင်တော့ဘူးလေ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဆေးတွေဟာ သူတို့ဆီမှာ စုပုံများပြားနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဖိုးအဖွား တွေသုံးရမယ့် ဆေးပမာဏဟာ မမတို့လို “လူလတ်ပိုင်းတွေသောက်တဲ့ ပမာဏ ထက် နည်းတယ်” ဆိုတာကို ပြောပြထားလိုက်ပါ ညီမလေးရယ်။

ပြီးတော့ အဘိုးအဘွားတွေဟာ သူတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မပျောက်စီးရအောင် ကာကွယ်ဖို့ ဆေးတွေအမျိုးမျိုးကို တစ်ချိန်တည်းမှာ သောက်ရတာမျိုးလည်း ရှိတယ်လေ။ ဒါတွေကို သေသေချာချာဂရုစိုက်ပေးပါလို့ ကျောင်းသားတွေရော၊ သူတို့ မိဘတွေကိုရော ပြောပြထားပါ ညီမလေး။ လူတွေမှာတင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မသင့်မြတ်တာတွေရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဆေးတွေမှာလည်း အဲဒီလိုမတည့်တာတွေ ရှိတယ် ညီမလေး။ မတော်တဆသာ အဲဒီလို ဓာတ်ပြုမှုတွေဖြစ်ရင် အဘိုးအဘွား တွေဟာ ခံနိုင်ရည်ရှိမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒါကြောင့် လူကြီးတွေကို ဆေးတွေ ပေးမယ်ဆိုရင် “တတ်ကျွမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မေးပြီးမှပေးဖို့” ပြောပြထားပါကွယ်။ လူကြီးတွေဟာ သူတို့ ဘယ်ဆေးသောက်ပြီးသွားပြီလဲ၊ မသောက်ရသေးဘူးလဲ ဆိုတာကို မေ့လျော့နေတတ်တယ်လေ။ ဆေးတွေကိုလည်း အထားမှားတတ်ကြ တယ်လေ။ တစ်ခါတလေဆိုရင် နှစ်ခါတောင် ထပ်သောက်မိတတ်တယ် ညီမလေးရဲ့။ ဒီတော့ အဖိုးအဖွားတွေ ဆေးမှန်မှန်သောက်ဖြစ်အောင် မြေးတွေက ကူညီပေးရမှာပေါ့။

“ဆေးတွေကို ဘူးအကန့်လေးတွေနဲ့ မနက်သောက်ဖို့လား၊ ည အတွက်လား” ဆိုတာကို ခွဲထည့်ထားပေးစေချင်တယ် ညီမလေး ရယ်။



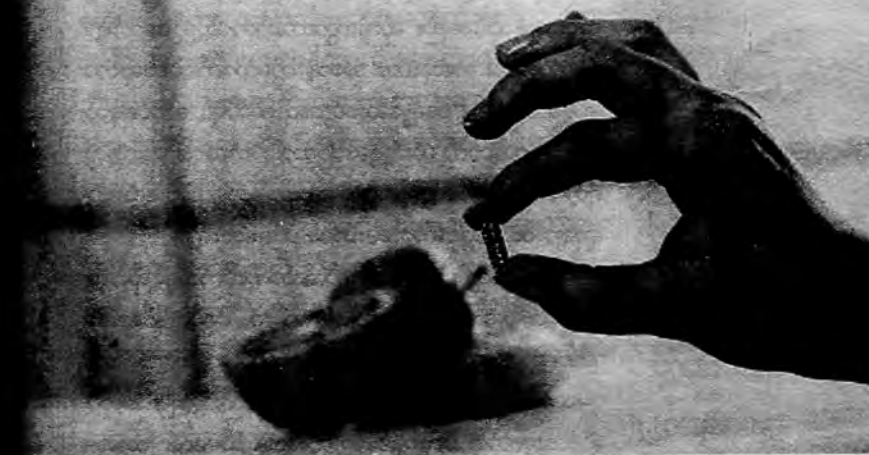
နောက်ဆုံးအုပ်စုကတော့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နဲ့ နို့တိုက် မိခင်တွေပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မိခင် သောက်လိုက်တဲ့ ဆေးတွေဟာ ချက်ကြီးကနေ ကလေးဆီကို ရောက်သွားတယ်လေ ညီမလေး။ သောက်တာကတော့ အမေ၊ အာနီသင်ကိုတော့ ကလေးပါ ရတာလေ။ အာနီသင်ဆိုတာကလည်း ကောင်းတာ ထက် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးခံစားရတာကို ပြောတာပါ။ ညီမလေး လည်း မြင်ဖူးမှာပါ။ ကိုယ်လက်အင်္ကျီချို့တဲ့နေတဲ့ ကလေးငယ် တွေ၊ ဉာဏ်ရည် သိပ်မပြည့်ဝတဲ့ ကလေးတွေလေ။ ဒီလိုကလေးတွေဟာ မိခင် သောက်လိုက်တဲ့ ဆေးတွေကြောင့် ဖြစ်သွားတာဆိုရင်လေ ညီမလေး အံ့ဩနေ မလားပဲ။

မအံ့ဩနဲ့ ညီမလေးရေ။ တချို့ဆေးတွေဆိုရင် လမစေ့ဘဲမွေးတာ၊ ကိုယ်ဝန် ပျက်ကျတာမျိုးအထိ ဖြစ်စေတတ်တယ်လေ။ သိပ်သနားဖို့ကောင်းတာပေါ့။ နို့တိုက် မိခင်တွေမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲလေ။ ချေဖျက်ပြီးသား ဆေးတွေကို နို့ရည်ထဲကနေ စွန့်ထုတ်ပစ်တော့ အမေရဲ့ဆေးကို နို့တိုက်လေးကပါ ရတာပေါ့။ ဒီတော့ ညီမလေးရယ် ဘဝတွက်တာ သိမှတ်စရာလေးတွေ သင်ပြတဲ့အချိန်မှာ မမပြောတာလေးတွေ

နည်းနည်းလောက်စီထည့် ပြောပေး  
ပါလားကွယ်။ ကလေးတွေဆိုတာ သူတို့  
သိတာတွေ မိဘတွေကို ပြန်ပြီး  
ဖောက်သည်ချွတ်တယ်လေ။ တစ်ဆင့်  
စကား၊ တစ်ဆင့်နားကနေ တခြား  
သူတွေပါ သိသွားနိုင်တယ်လေ။ အဲဒီလို  
ဆိုရင် “ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်၊ နို့တိုက်  
ချိန်တွေမှာ ဆေးသောက်ချင်ရင်  
သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေ  
ကို မေးသင့်တယ်” ဆိုတာ သူတို့  
အားလုံး လက်ခံလာပါလိမ့်မယ်ကွယ်။

မမ ရေးလိုက်တဲ့စာလည်း အတော်  
လေး ရှည်နေပြီ ညီမလေးရေ။  
ညီမလေးလည်း စာဖတ်ရတာ ညှောင်းနေ  
လောက်ပြီပေါ့။ ညီမလေးအတွက်  
ဗဟုသုတတွေ အများကြီး တိုးသွားမယ်  
လို့ မမ ထင်ပါတယ်ကွယ်။ မသိသေး  
တာတွေကိုသိရရင် ပျော်နေတတ်တဲ့  
ညီမလေးလည်း စိတ်ကျေနပ်မှာပါ။ မမ  
မျက်စိထဲမှာ စာသင်နေရင်း ကလေး  
တွေကို ကျန်းမာရေးအသိပညာပေးနေတဲ့  
ညီမလေးရဲ့ ပုံရိပ်ကလေးကို မြင်နေရ  
တယ်။ သီးမှည့်တွေ တဝင်းဝင်းနဲ့  
တင့်တယ်နေစေဖို့၊ သီးကင်းလေးတွေ  
ဖြုတ်ခနဲမကြွေစေဖို့ မမတို့အားလုံး  
ကြိုးစားကြပါစို့လား ညီမလေးရယ်။

# အာဇာနည်ဆေး တွဲမလား



ညီမလေးရေ

ညီမလေးအပါအဝင် အိမ်သားတွေအားလုံး၊ နေကောင်းကြ  
တယ်ဆိုလို့ ဝမ်းသာပါတယ်။ ဒီတစ်ပါတ်တော့ မမတို့ကို ညီမလေး  
ထည့်ပေးလိုက်တဲ့စာက မြန်မြန်ရွှေ့တလာတယ်။ စာထဲမှာ  
ညီမလေးက ဆေးထားတယ်နော်။ “ဆေးသောက်မယ်ဆိုရင် အစာနဲ့ပဲ  
အမြဲတမ်း တွဲသောက်ရမလား။ အစာနဲ့ တွဲသောက်လို့ ရတဲ့ဆေး၊  
မရတဲ့ ဆေးဆိုပြီးဖတ်ရှုရော ရှိသေးလား။ အစာမရှိတဲ့အချိန်  
ဆေးသောက်လို့ရော ရသလား” တဲ့။ ဟုတ်တာပေါ့။ ညီမလေးနယ်။  
ဒါက လူတိုင်းသိသင့်တဲ့မေးခွန်းပဲ။

ဆေးကို  
ဘယ်လို  
အသုံးပြု  
ရမယ်  
ဘယ်အချိန်မှာ  
သောက်ရမလဲ  
ဆိုတာရယ်  
ဒီဆေး  
သောက်နေတဲ့  
အချိန်မှာ  
တခြား  
ဆေးတွေ  
အစား  
အသောက်တွေ  
လှုပ်ရှားမှုတွေ  
ရှောင်ပို့  
လို မလို  
ဆိုတာတွေ  
ကိုလည်း  
ပေးထားရမယ်

မမတို့အားလုံးဟာ အစာရှိမှ ဆေးသောက်မယ် ဆိုတဲ့အကျင့်ကို စွဲနေကြတယ်။ ဒီစကားဟာ မှန်တယ်ဆိုပြီး ပုံသေ သတ်မှတ်လို့မရသလို မှားယွင်းတယ်လို့လည်း အတိ အကျ ပြောလို့မရဘူး။ ဆေးဝါးနဲ့ အစားအစာတွေဟာ အချင်းချင်း အပြန်အလှန်သက်ရောက်မှုတွေ ပေးနိုင်တယ် ညီမလေးရဲ့။ ဆေးတော်တော်များများဟာ မမတို့စားလိုက်တဲ့ အစားအသောက်တွေပေါ် မူတည်ပြီး အာနိသင်တွေ ပြောင်းလဲ သွားတတ်တယ်။ ဆေးတွေအလုပ်လုပ်တာ နှေးသွားနိုင်သလို ဆေးအာနိသင် ပိုပြင်းထန်တာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ် လေ။ ဆေးတွေ အလုပ်လုပ်တဲ့နေရာတွေမှာ ဟန့်တားလို့ ဆေးအာနိသင်လည်း ဆုံးရှုံးသွားတတ်တယ် ညီမလေးရဲ့။ ဒီတော့ ဆေးအားလုံးဟာ အစာနဲ့ တွဲသောက်ရမယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ တချို့ဆေးတွေအတွက်ဆိုရင် ရှောင်ရမယ့် အစားအစာတွေကို သီးသန့်ဖော်ပြထားတတ်သလို၊ စားသုံးလို့ ရတဲ့ အစားအစာတွေကိုလည်း ဆေးညွှန်းစာရွက်မှာ သေသေ ချာချာ ထည့်သွင်းထားပေးတယ် ညီမလေးရဲ့။

မမတို့တွေ ဆေးတစ်မျိုးကို သောက်လိုက်တယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီဆေးကို အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းက မစုပ်ယူနိုင်အောင် အစာတွေက တားမြစ်လိုက်တယ်။ ဒီတော့သွေးထဲက ဆေး ပမာဏဟာ ရှိရမယ့်အတိုင်းအတာထက် နည်းသွားပြီး အလုပ် ကောင်းကောင်း မလုပ်နိုင်တော့ဘူးလေ။ ညီမလေး ကြားဖူး မလားတော့ မသိဘူး။ အပြင်မှာတော့ အီး-မိုင်ဆင်(E-Mycin = Erythromycin)လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးလေ။ သူဆိုရင် အစာနဲ့အတူ တွဲသောက်မိရင် အလုပ်ကောင်းကောင်း မလုပ် နိုင်တော့ဘူးညီမလေးရဲ့။ ဒီလိုဆေးမျိုးကိုကျတော့ အစာ မရှိတဲ့အချိန် အကောင်းဆုံးကတော့ အစာ မစားခင် တစ်နာရီလောက်အလို ဒါမှမဟုတ် အစားစားပြီး ၂ နာရီ လောက်ကြာတော့မှပဲ သောက်သင့်တာပေါ့ကွယ်။ မမတို့ သိကျတဲ့ အမောက်စီဆီလင် (Amoxicillin)၊ အမ်ပီဆီလင် (Ampicillin)လို ဆေးမျိုးတွေဟာလည်း ဒီအတိုင်းပဲပေါ့။





ကယ်လ်စီယမ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ နို့၊ ဒိန်ချဉ်လိုမျိုးတွေ၊ ကယ်လ်စီယမ် ဖြည့်စွက်အားဆေးတွေဟာ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း (Tetracycline) လို ပိုးသတ်ဆေးတွေ၊ အရိုးပွရောဂါအတွက်သုံးတဲ့ ဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်ကိုပိုပြီး ပျက်စီးပစ်လိုက်တယ်လေ။ ဒီတော့ မမတို့သောက်လိုက်တဲ့ ဆေးတွေရဲ့အာနိသင်ကို အပြည့်အဝမရတော့ဘူး။ ရောဂါကုသရမယ့် သက်တမ်းက ပိုကြာသွားတာပေါ့ကွယ်။ ဒီတော့ ပိုးသတ်ဆေးသောက်ခါနီး ၂ နာရီ၊ ၃ နာရီ လောက်အလိုတည်းက နွားနို့သောက်တာ၊ နို့ပါတဲ့အစားအစာတွေ စားတာမျိုး မလုပ်နဲ့ပေါ့ ညီမလေးရယ်။

ဂရိတ်ဖရူသီးလိုမျိုးအသီးတွေဟာ ဆေးတော်တော်များများနဲ့ ဓာတ်ပြုနိုင်တယ် ညီမလေးရဲ့။ သူ့မှာလည်း ကောင်းတဲ့အချက်တွေတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် ဆေးတွေနဲ့တော့ တွဲသုံးလို့မရဘူး။ သူနဲ့တွဲသုံးမိရင် ဆေးတွေဟာ ပြင်းထန်တဲ့ အာနိသင်တွေကို ပေးလာနိုင်သလို ဆေးရဲ့အာနိသင်လည်း ပျက်သွားတတ်တယ် ညီမလေးရဲ့။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကလည်း ပြင်းထန်နိုင်တယ်လေ။ ဒီတော့ ဆေးသောက်နေတဲ့အချိန် ဒီအသီးတွေစားတာ၊ အသီးဖျော်ရည်နဲ့ တွဲသောက်တာမျိုးကို မလုပ်ရဘူးပေါ့။ အထူးသဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါအတွက် ဆေးသောက်နေရတဲ့သူတွေ၊ အဆီချဆေးသောက်နေရတဲ့သူတွေဟာ ဂရိတ်ဖရူသီးကို အရမ်းသတိထားရတယ် ညီမလေးရဲ့။ ဖျော်ရည်လေးတစ်ခွက် ဖြစ်နေပါစေ မသင့်တော်ရင် ပေးလာတဲ့တုံ့ပြန်မှုဟာ အရမ်းပြင်းထန်လွန်းတော့ မမတို့အတွက် အန္တရာယ် ရှိလာတာပေါ့။

ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သကြားဓာတ်တွေ မများအောင် ဆိုပြီး ဆေးတွေသောက်ရတယ်လေ။ ဆီးချို ကျဆေးပေါ့ ညီမလေးရယ်။ ဒီဆေးတွေကျတော့ အစာမရှိတဲ့အချိန် သောက်လိုက်မိရင် သွေး သကြားပမာဏက အရမ်းထိုးကျသွားတယ်။ မူးတာ၊ ချွေးစေးတွေထွက်တာ၊ ခြေလက် တုန်တာကနေ ရှောင်ရတဲ့ အထိဖြစ်နိုင်တယ်ညီမလေးရဲ့။ သူတို့တွေကျတော့ အစာ စားခါနီး ဒါမှမဟုတ် အစာစားပြီးတဲ့အချိန်မျိုးမှာပဲ သောက်သင့်တာပေါ့နော်။ သံဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးသောက်တဲ့သူတွေကျတော့ လက်ဖက်ရည်၊ လက်ဖက်တွေကို မစားရဘူး။ ဒီလိုအစားအစာတွေကျတော့ သံဓာတ်ရဲ့စုပ်ယူမှုကို ကျဆင်းစေတယ်။



သံဓာတ်ချို့တဲ့လို့ဆိုပြီး ဖြည့်စွက်အားဆေးကို လက်ဖက်ရည်နဲ့သောက်ရင်တော့ အာနိသင်က ဘာမှထူးခြားလာမှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့ကွယ်။

တချို့ဆေးတွေကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်လို့ အစာနဲ့ တွဲသောက် ပေးရတယ် ညီမလေးရဲ့။ အထူးသဖြင့် အဆစ်အမြစ်ရောင်ကိုက်တာမှာ အသုံးပြုတဲ့ ဆေးတွေ၊ အိုင်ဗူပရိုဖန် (Ibuprofen)၊ နပ်ပရိုဇန်(Naproxen)၊ ဒိုင်ကလိုဖန် (Diclofen)တို့လို အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေပေါ့။ ဒီလိုဆေးမျိုးတွေဟာ အစာအိမ် မှာ သက်ရောက်မှုအမျိုးမျိုးနဲ့ အန္တရာယ်ပေးနိုင်တယ်။ အစာနဲ့ တွဲသောက်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ အစာက ဆေးနဲ့ အစာအိမ်နံရံထိတွေ့မှုကို ကာကွယ်ထားလိုက်ပြီး ဆေးကြောင့် အစာအိမ်ရောင်တာ၊ အစာမကြေဖြစ်တာတွေ နည်းသွားတယ်။

နောက်တခုက အရပ်ထဲမှာလူတွေ ဝယ်သုံးနေကြတဲ့ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးဆိုတာတွေလေ။ အဲဒီဆေးတွေမှာ အက်စပရင်(Aspirin)ပါတာကို တွေ့ရတယ် ညီမလေးရဲ့။ အဲဒီအက်စပရင်ဟာ ကလေးတွေအတွက် လုံးဝ မသင့်တော်ဘူး။ အသည်း ပျက်တတ်တယ်။ အစာအိမ်သွေးကြောပေါက်ပြီး သွေးယိုတတ်တာပေါ့။ လူကြီးတွေ သောက်တဲ့အခါလည်း ပမာဏများရင် အရမ်းအန္တရာယ်ရှိလို့ သာမန် ခေါင်းကိုက်၊ ဖျားနာလို့ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးသောက်မယ်ဆိုရင်တောင် အရမ်း သတိထားရတာပေါ့။ ဒီတော့ ညီမလေးရေ အစာနဲ့တွဲသောက်ပါလို့ ညွှန်ကြားတဲ့ ဆေးတိုင်းကို အစာနဲ့အတူတွဲသောက်လိုက်ပေါ့။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း အစာမစားခင် နာရီဝက်အလို၊ အစာစားပြီး နာရီဝက်အလိုမှာ သောက်သင့်တာပေါ့ကွယ်။ ဒါတွေကို မမတို့သုံးမယ့်ဆေးရဲ့ အညွှန်းမှာပါပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်စာ တတ်တဲ့သူတိုင်းဟာ ဆေးညွှန်းစာရွက်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အပြည့်အဝ နားလည်မှာ မဟုတ်ဘူး။ သေသေချာချာ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားတဲ့ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေကတော့ ပိုစိတ်ချရတာပေါ့။ ဒီတော့ ညီမလေးရယ် ကိုယ်သောက်မယ့် ဆေးနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး တစ်စုံတစ်ခု ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မသိသေးလို့ရှိရင် ထပ်ထပ်ပြီး မေးဖို့ကို ဝန်မလေးပါနဲ့။ မသိလို့မေးတာကို မရှက်ပါနဲ့ကွယ်။ သေသေချာချာမသိဘဲ သုံးစေလိုက်မိရင် တကယ့်တကယ် နစ်နာမှာက လူနာပဲလေ။ ဟုတ်တယ်မလား ညီမလေးရေ။ ဆေးခန်းတစ်ခုထဲက ထွက်လာပြီးတိုင်း ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးဝါး ပညာရှင်တွေကို မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းလေးတွေကို ထပ်ပြီးပြောပြလိုက်ဦးမယ်နော်။ ပထမဆုံးအချက်ကတော့ ဒီဆေးဘယ်လို အလုပ်လုပ်လဲဆိုတာ မေးရမယ်လေ။ နောက်တစ်ချက်က ဘယ်လောက် ကြာကြာသောက်ရမလဲ ဆိုတာပေါ့။ ဒီဆေးကို ဘယ်လိုအသုံးပြုရမယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ သောက်ရမလဲဆိုတာရယ်၊ ဒီဆေးသောက်

နေတဲ့အချိန်မှာ တခြားဆေးတွေ၊ အစားသောက်တွေ၊ လှုပ်ရှားမှုတွေ ရှောင်ဖို့လိုမလို ဆိုတာတွေကိုလည်း မေးထားရမယ်နော်။ ဒီဆေးသောက်ရင် ဘယ်လို ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေ ကြုံတွေ့လာနိုင်သလဲဆိုတာကိုလည်း သိထားရမယ် ညီမလေး။ ဒီလိုမျိုးတွေကို သိထားမှသာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေတွေ့ရရင် ဆေးကြောင့် ဖြစ်လာတာလား၊ ရောဂါရဲ့ လက္ခဏာလားဆိုတာကို ရှင်းရှင်းသိမှာပေါ့နော်။ တကယ်လို့ အဲဒီလိုမျိုးတွေဖြစ်လာရင်လည်း ဘယ်လိုလုပ်ပေးသင့်သလဲဆိုတာကိုပါ ထည့်မေးခဲ့ပါနော်။

ဆေးသောက်တဲ့အခါမှာလည်း ဆရာဝန်က တစ်စုံတစ်ရာ သီးခြားထပ်ပြီး မညွှန်ကြားခဲ့ရင် အဲဒီဆေးကို ရေနဲ့သာ သောက်သင့်ပါတယ် ညီမလေးရယ်။ ဆေးတောင့် အခွံတွေကို ချွတ်ပြီး ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်ပူပူနဲ့ရော သောက်တာ မျိုးကိုလည်း မလုပ်မိစေနဲ့နော်။ အပူက ဆေးတွေအလုပ်လုပ်တဲ့နေရာမှာ အဟန့် အတား ဖြစ်စေတတ်တယ် ညီမလေးရဲ့။ ဒီလိုပါပဲ။ တခြားအဆေးတွေ၊ ဖျော်ရည်တွေနဲ့ တွဲသောက်တာမျိုးလည်း ရှောင်ရမယ်နော်။

ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်တွေကို မမေးဘဲနဲ့ ဆေးဖြတ်တာ၊ ဆေး လျှော့သောက်တာ၊ အချိန်ပြောင်းသောက်တာမျိုးကိုလည်း မလုပ်ရဘူး။ ဆေးတွေကို ချေတာ၊ ချိုးတာ၊ ဝါးစားတာမျိုးလည်း မလုပ်ပါနဲ့နော်။ အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ လုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ဆေးဆိုရင်လည်း ဆရာဝန်က အသေးစိတ်ထပ်ပြောပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ဆေးလုံးတွေ၊ ဆေးတောင့်တွေကို မျိုချဖို့ ခက်ခဲတဲ့သူတွေဆိုရင်လည်း မိမိနဲ့ အဆင်ပြေနိုင်တဲ့ ဆေးရည်ပုံစံရနိုင်မလားဆိုတာကို မေးရမယ်။ ဘယ်ဆေးကိုပဲ သောက်သောက်၊ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကိုယူဖို့တော့ မမေ့ပါနဲ့ ညီမလေး။

မမ အခုပြောပြသွားတာတွေက ဆေးအားလုံးရဲ့ သဘောတရားကို ခြုံငုံပြီးတော့ ပြောပြသွားတာပါ။ တကယ့်တမ်းသောက်ရမယ့်သူရဲ့ အခြေအနေကို လိုက်ပြီး သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေက အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေကို ပြောပြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ညီမလေး သိချင်နေတဲ့ မေးခွန်း လေးတွေရဲ့ အဖြေကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိရပြီပေါ့နော်။ အပေါ်မှာရေးပြခဲ့တာတွေကို ညီမလေးအပါအဝင် အားလုံးက နားလည်လက်ခံပြီး လိုက်နာကြလိမ့်မယ်လို့ မမ မျှော်လင့်ပါတယ်။

စရုဏမဂ္ဂဇင်း၊ မေ ၂၀၁၁ခုနှစ်။



# ဆေးဝါးနှင့် အရက်



## ညှိမလေအံ့

အရက် ဒါနဲ့မဟုတ် အရက်ပဲကို ဆွဲရသလို  
တော့တာ ကျန်းမာရေးကို အန္တရာယ်အကျယ်ပြုစေ  
တာနဲ့ပဲ ဖြတ်သလားလို့ ဆေးအစုံနှင့် ဆေးဝါးညှိ  
တတ် လွယ်တစ်ဖော့က်ကနေ ညှိမလေ  
ဘယ်လိုခြေမလဲ။ အခုရက်စွဲ ဝမ်းဗျာသ  
တတ်တဲ့ ဆယ်တော်သက်အရွယ် ကုမ္ပဏီအတွက်

အရက်နဲ့  
တပ်ပြိုင်နက်တည်း  
တွဲသောက်မှပဲ  
ဖြစ်တာ  
မဟုတ်ဘူး။  
အချိန်ပြုစီမံ  
သောက်ရင်လည်း  
တွေ့ရတတ်တာပဲ။  
အဲဒီလို  
လက္ခဏာတွေဟာ  
ချက်ခြင်းကြီး  
ပေါ်လာတာမျိုး  
ရှိသလို လူတွေကို  
တတ်တိနဲ့ ဒုက္ခ  
ပေးတတ်တာ  
မျိုးလည်းပါတယ်

နည်းလမ်းပြပေးနေရတဲ့ ညီမလေးတို့အနေနဲ့ ဒီလို မေးခွန်းမျိုးကို တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်မှာ ထိပ်တိုက် တွေ့ဆုံရမှာပဲ မဟုတ်လား ညီမလေး။ တစ်နေ့ကို အရက် နည်းနည်းသောက်တာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်း တယ်လို့ ဆိုကြပေမယ့် တခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူရအောင် လုပ်တာက ပိုကောင်းတယ်လို့များ ညီမလေး မဖြေချင်ဘူးလား။ အရက်ကို နည်းနည်းသောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ များများ သောက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်သွားမှာ ပဲလေ။ အဲဒီလိုဝင်သွားပြီဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်မယ်လို့ ထင်သလဲ။ တစ်ခါတလေ သောက်တာမို့ ပြဿနာမရှိလောက်ဘူး ဆိုပေမယ့် "ထန်းသီးကြွေခိုက်၊ ကျီးနင်းခိုက်" ဆိုတာကို ညီမလေး ကြားဖူးတယ်မလား။ အရက်ကလည်း တချို့ဆေးဝါး တွေလိုပဲ မူးဝေတာ၊ အိပ်ငိုက်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အာရုံစူးစိုက်ဖို့ခက်တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ သူနဲ့ အာနိသင်ချင်းတူတဲ့ တခြားဆေးတွေနဲ့သာ တွဲသုံးမိရင် မတော်တဆဖြစ်လာနိုင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ ကြောက်ဖို့ ကောင်းတယ်ညီမလေး။ ဒါကြောင့် ဆေးဝါးနဲ့ အရက် တွဲသုံးမိရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြောပြချင်တယ်ကွယ်။ ညီမလေး သိထားရင် အနား ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ မမှားသင့်တာ မမှားရအောင်၊ ရှောင်နိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်တာပေါ့။

အရက်လို့ အမည်မတွင်ပေမယ့် အရက်ပါဝင်တဲ့ စားသောက် ကုန်တွေက အများကြီးပဲနော်။ Soft Drinks လို့ အလွယ်တကူပြောနေကြတဲ့ အချို့ရည်တွေမှာတောင် အရက်ကို အချိုးအစား တစ်ခုအနေနဲ့ ထည့်သွင်းထား တယ် ညီမလေးရဲ့။ အဲဒီလိုပဲ။ တခြားအအေးတွေ၊ ဖျော်ရည်တွေမှာလည်း အရက်က အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ ပါဝင်တတ်တယ်လေ။ ကြီးကြီးငယ်ငယ်၊



အမျိုးသမီး အမျိုးသားမရွေး အကုန်သောက်လို့ရတဲ့အနေအထားပေါ့။ လူတွေရဲ့ လက်လှမ်းမီရာမှာ အလွယ်တကူရှိနေတော့ ဆေးသောက်ခါနီးအချိန်တွေ၊ ဆေးသောက်ပြီးချိန်တွေမှာ မရည်ရွယ်ဘဲ တစ်ကြိမ်လောက် သောက်မိသွားတတ် တာပေါ့။

အဲဒီလို တစ်ဝိုက်လောက်သောက်မိတဲ့ အရက် ဒါမှမဟုတ် ဖျော်ရည်တွေဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းစေဖို့ သောက်နေတဲ့ ဆေးဝါးတွေရဲ့ အာနိသင်ကို နှောင့်ယှက်ပေး နေတာကိုတော့ လူတိုင်းဘယ်သိမလဲနော်။ ဆေးသောက်နေတဲ့အချိန် အရက် သောက်ရင် အန္တရာယ်ရှိ၊ မရှိ ဆိုတဲ့အချက်ကို အဲဒီဆေးရဲ့ ဆေးအညွှန်းစာရွက်မှာ ဖော်ပြထားတတ်တယ် ညီမလေးရဲ့။ ဆေးအားလုံးဟာ အရက်နဲ့ ဓာတ်ပြုနိုင်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလည်း အများကြီးခံစားရတတ်လို့ ဒီအချက်ကိုတော့ သေသေ ချာချာ သတိထားဖို့လိုမယ်နော်။

ဆေးတွေကိုသောက်လိုက်လို့ အသည်းကနေ ဓာတ်ကူပစ္စည်းတွေ (Enzymes) သုံးပြီး မချေဖျက်သေးခင်၊ ဆီးထဲကနေ အပြင်ကိုမစွန့်ထုတ်ခင်အချိန်မှာ ဆေးတွေဟာ သွေးထဲမှာပဲ လည်ပတ်နေကြတာပေါ့။ ဒီအချိန်မှာ အရက်သာ သောက်လိုက်ရင် ဆေးတွေ အလုပ်လုပ်မယ့်နေရာကို အရက်က ကြားဝင်နှောင့်ယှက် တော့တာပဲ ညီမလေးရေ။ ဆေးတွေကို ချေဖျက်ပေးမယ့် ဓာတ်ကူပစ္စည်းတွေ (Enzymes)ကို အရက်က လုယူလိုက်တော့ ဆေးတွေဟာ ချေဖျက်တာလည်း မခံရ၊ စွန့်ထုတ် ပစ်ဖို့လည်း နောက်ကျပြီး သွေးထဲမှာပဲ အချိန်အကြာကြီးနေရတယ်။ အဲဒီလို ဆေးတွေက ပေးလာတဲ့အာနိသင်ဟာ အရမ်းပြင်းထန်သလို မလိုလားအပ်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေဟာလည်း ပိုပြီး များတာပေါ့။

တချို့ဆေးဝါးတွေမှာတော့ အရက်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ အာနိသင်ကို ပိုပြီးဆိုးရွားသွားစေတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိ ရှိတယ်။ သူတို့တွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေဟာ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်နေပါစေကွယ်၊ နောက်ဆုံးခံစားရတာ ကျတော့ လူနာတွေပဲဖြစ်လို့ တွဲပြီး မသောက် ဖြစ်အောင် ရှောင်တာကသာ အကောင်းဆုံးပဲ မဟုတ်လား။ ဆေးကောင်တာကနေ ဝယ် သုံးလို့ ရတဲ့ဆေးတွေ (Over The Counter Drugs-OTC)ရော၊ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားချက်နဲ့ သုံးလို့ရတဲ့ ဆေးတွေ (Prescription Only



Medicine - POM) အကုန်လုံးဟာ အရက်နဲ့တွေ့ရင် အာနိသင်တွေ ပြောင်းပြန် ဖြစ်ကုန်တတ်တယ် ညီမလေး။ အဲဒီအထဲကမှ လူသိများတဲ့ဆေးတွေနဲ့ အရက်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတချို့ကို ပြောပြမယ်နော်။

ပထမဆုံး မမပြောချင်တဲ့ဆေးကတော့ လူတိုင်းအားလုံးနီးပါးသောက်လေ့ရှိတဲ့ ဓာတ်မတည့်မှုပျောက်ဖို့သုံးကြတဲ့ စီထရင်း(Cetirizine)၊ ဘာမီတွန်(Burmeton) တို့လိုဆေးမျိုးတွေပေါ့။ ညီမလေးလည်း တွေ့ဖူးမှာပါ။ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ခုခုနဲ့ ထိတွေ့မိပြီး ဓာတ်မတည့်လို့ ကိုယ်တွေယားလာတာမျိုးတွေ၊ နှာရည်ယိုတာ၊ မျက်စိတွေ ယားလာတာမျိုးဖြစ်ရင် ဒီဆေးတွေကိုပဲ သောက်ကြတာလေ။ ဒီဆေးတွေ သောက်နေတဲ့အချိန်မှာ မတော်တဆ အရက်သာသောက်လိုက်မိရင် အိပ်ငိုက်နိုင်တဲ့ အာနိသင်ကပိုပြီးပြင်းထန်လာတယ်။ ပိုပြီးမူးလာတာပေါ့။ ဒီအချိန်မှာ ကားမောင်းတဲ့ သူတွေ၊ အန္တရာယ်ရှိတဲ့စက်ပစ္စည်းတွေကို ကိုင်တွယ်မောင်းနှင်နေရတဲ့သူတွေဟာ အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်လို့ အတော်ကို သတိထားသင့်တယ်ညီမလေး။

ဒီလိုပဲ ညီမလေးရေ၊ အိပ်ပျော်ဖို့ခက်ခဲလို့ အိပ်ဆေးသောက်နေရတဲ့ သူတွေ မှာလည်း အရက်ကြောင့် မူးဝေတာ၊ အသက်ရှူခက်ခဲတာ၊ စိတ်တွေ ဂယောင် ချောက်ခြားဖြစ်တာ၊ မှတ်သားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ချို့တဲ့တာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အအန်ပျောက်ဆေး သောက်ထားတဲ့သူတွေ၊ ကားရထားစီးလို့ ခေါင်းမူးပြီး ဆေး သောက်သူတွေမှာလည်း အရက်သောက်ထားတဲ့ အရှိန်ရှိနေသေးရင် ပိုပြီးမူးနိုင်၊ အန်နိုင်တယ် ညီမလေး။ ပြီးတော့ ဆေးပမာဏလွန်သွားနိုင်လို့ (Overdose) ဆေး မသောက်ခင်ကတည်းက အရက်ကို ကြိုရှောင်ထားဖို့ လိုတယ်နော်။

ပါရာစီတမောကိုလေ အရက်နဲ့သာ တာရှည်သောက်မိရင် အသည်းက လုံးဝ ပျက်စီးသွားတတ်တယ်တဲ့ ညီမလေးရဲ့။ ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်နော်။ သူလိုပဲ တခြားဆေးတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ အဆစ်အမြစ်တွေရောင်လို့၊ ကိုက်လို့ ဆိုပြီး သုံးကြတဲ့ ဒိုင်ကလိုဖန် (Diclozen)၊ အိုင်ဗူပရိုဖန်(Ibuprofen)တို့လို ဆေးမျိုး တွေလေ။ အရက်နဲ့သာ ပေါင်းမိရင် သူတို့ဟာ အစာအိမ်မှာအနာဖြစ်ဖို့၊ အစာအိမ် သွေးကြောက်ပေါက်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေ ပိုများသွားနိုင်သလို နှလုံးခုန်တာတွေလည်း ပိုမြန်လာနိုင်တယ်။ သွေးပေါင်လည်းတက်နိုင်လို့ ရှောင်ထားဖို့လိုတာပေါ့။

ကြွက်သားတွေပြေလျော့စေတဲ့ဆေးတွေ (Muscle Relaxant) သောက်နေတဲ့ အချိန်မှာ အရက်ကိုသာသောက်မိရင် အိပ်ငိုက်တာ၊ မူးတာတွေ၊ အသက်ရှူခက်တာ မျိုးတွေအပြင် စိတ်နေစိတ်ထားတွေလည်း ပြောင်းလာတတ်တယ် ညီမလေးရဲ့။ Statin လို့ခေါ်တဲ့ သွေးတွင်းအဆီဓာတ်များနေတာတွေကို ကုသတဲ့ဆေးတွေကို

အရက်သောက်တဲ့အချိန်နဲ့ ကပ်ပြီးသုံးမိရင် အရေပြားတွေ ယားယံပြီး ပူနွေးလာတာ မျိုးတွေ ဖြစ်တတ်သလို အသည်းပျက်စီးတာမျိုးအထိ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း မှတ်ထားနော် ညီမလေး။

ဆီးချိုရောဂါအတွက်သုံးတဲ့ဆေးတွေနဲ့ အရက်ပေါင်းစပ်မိသွားရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ရလဒ်တွေကတော့ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရလောက်တဲ့အထိ ပြင်းထန်တယ် ညီမလေးရေ။ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ကျစေဖို့ဆိုပြီး Metformin & Glipizide တို့လို ဆေးတွေသောက်ထားတဲ့အချိန်အရက်သာ သောက်လိုက်မိရင် သွေးထဲမှာရှိတဲ့ သကြားဓာတ်ဟာ ထိုးကျသွားတယ်။ ချွေးစေးတွေထွက်၊ နှလုံးခုန်တာတွေ မြန်လာပြီး သွေးပေါင်အတက်အကျတွေ ချက်ချင်း ပြောင်းလဲသွားတတ်တယ်။ အချိန်မီသာ မသိလိုက်နိုင်ရင် တကယ်စိုးရိမ်ရတာပေါ့။

Losartan & Prazosin တို့လို သွေးပေါင်ကျစေတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ဆိုရင်လည်း အရက်ဟာ နှလုံးခုန်တာ မမှန်စေသလို ပိုပြီးလည်း မူးလာနိုင်တယ်။ သွေးကျဆေး (Warfarin) သောက်နေတဲ့သူတွေမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းမှာ သွေး ယိုစီးနိုင်တယ်။ ဒီလက္ခဏာကို ကြိုတင်ပြီးသာ ခြေရာမခံနိုင်ရင် အသက်အန္တရာယ် ရှိတာပေါ့။ တစ်ချို့ဆေးတွေကျတော့ ပါဝင်ပစ္စည်းတွေ အများကြီးရောနှောနေ တတ်ပြီး အဲဒီအထဲက တချို့ဟာ အရက်နဲ့ ဓာတ်ပြုနိုင်တယ်လေ။ ဒီတော့ ညီမလေးရေ မိမိတို့ အသုံးပြုလိုက်တဲ့ဆေးဟာ အရက်နဲ့ ဓာတ်ပြုနိုင်၊ မပြုနိုင်ဆိုတာကို သက်ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကို သေချာမေးထားသင့်တယ်နော်။

ဒီလိုမျိုး ဆေးဝါးနဲ့အရက်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရတဲ့ သူတွေထဲမှာ ထိပ်ဆုံးက ပါဝင်သူတွေဟာ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေဆိုတာ ညီမလေး လည်း တွက်ဆမိမှာပါ။ အသက်ကြီးလာရင် အရက်ကို ချေဖျက်တဲ့နှုန်းဟာ ကျဆင်း လာတယ်။ ဒီတော့ အရက်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပိုင်းမှာ အကြာကြီးနေရတယ်။ နောက်ပြီး ဒီအရွယ် လူကြီးတွေဟာ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို သောက်နေ ရတာကြောင့် အဲဒီဆေးတွေထဲမှာ အရက်နဲ့ ဓာတ်ပြု နိုင်တဲ့ဆေးတွေ ပါကောင်းပါနိုင်တာပေါ့။

ဒါကြောင့် အသက်ကြီးသူတွေဟာ အရက် သောက်ရင် ပိုပြီး အန္တရာယ်များတယ်လို့ ဆိုကြ တာပေါ့။ အမျိုးသားနဲ့ အမျိုးသမီးမှာဆိုရင်လည်း အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အရက်ဟာ ပြင်းအား



များတတ်လို့ ဆေးဝါးနဲ့ အရက်ဓာတ်ပြုမှုတွေ အလွယ်တကူ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ပညာရှင်တွေက ဆိုထားကြတယ် ညီမလေးရဲ့။ ပြီးတော့ အသည်းကိုလည်း ပိုပြီး ပျက်စီးနိုင် တာကြောင့် အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ အရက် ဒါမှမဟုတ် အရက်ပါတဲ့ ဖျော်ရည်တွေကို သတိထားသောက်သင့် တယ်နော်။

အကုန်လုံးကို ခြုံငုံပြီးပြောရရင် ဆေးတော်တော် များများဟာ အရက်နဲ့တွဲသောက်မိရင် ပျို့တာ၊ အန်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အိပ်ငိုက်တာ၊ အသားအရေတွေ ဖြူဖြောလာ တာမျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်သလို ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင် ထိန်းထားရတဲ့ နေရာမှာလည်း ပြဿနာတွေ ရှိလာ တတ်တယ်။ အဲဒီလိုမျိုး အပြင်ကနေ သိသာတဲ့ လက္ခဏာ တွေအပြင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းမှာ သွေးယိုတာ၊ နှလုံးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေ၊ အသက်ရှူရခက်တဲ့ ပြဿနာ တွေလို ကြောက်ဖို့ကောင်းတဲ့ အန္တရာယ်တွေလည်း ရှိသေးတယ် ညီမလေးရေ။

ဆေးတွေကို အရက်နဲ့တွဲသုံးမိရင် အန္တရာယ် ရှိတယ်လို့ ကြော်ငြာထားတာဟာ တကယ်ဖြစ်လာနိုင်လို့သာ သတိပေး ထားတာ ညီမလေးရဲ့။ မမအခု ပြောပြသွားတာတွေဟာ အရက်နဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း တွဲသောက်မှပဲ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အချိန်ခြားပြီး သောက်ရင်လည်း တွေ့ရတတ် တာပဲ။ အဲဒီလို လက္ခဏာတွေဟာ ချက်ခြင်းကြီး ပေါ်လာ တာမျိုးရှိသလို လူတွေကိုတတ်တိနဲ့ ဒုက္ခပေးတတ်တာ မျိုးလည်း ပါတယ်နော်။ ဒီတော့ ဘာဆေးကိုပဲ သောက် သောက် ဆေးသောက်နေတဲ့အချိန်မှာ အရက် ဒါမှမဟုတ် အရက်ပါတဲ့ ဖျော်ရည်တွေကို ရှောင်တာဟာ ဘေးအကင်းဆုံး ဆိုတာကို အားလုံးမှတ်သားမိအောင် ညီမလေးလည်း တစ်ဘက်တစ်လမ်းကနေ ကူညီပေးပါလားကွယ်။



ကြက်သွန်ဖြူ  
ဒီမဟုတ်  
သူပိတ်ဆေးကို  
သီးချိုကျစေတဲ့  
ဆေးတွေနဲ့  
တွဲသုံးမိရင်  
သွေးထဲမှာရှိတဲ့  
သကြားဓာတ်ဟာ  
အန္တရာယ်  
ဖြစ်လောက်တဲ့အထိ  
ထိုးကျသွားတယ်။  
အသန်မသင့်ရင် Hypoglycemic  
shock တောင်မှ  
ရနိုင်တယ်တဲ့။



ဒီအတွေးတွေ မမခေါင်းထဲကို ဝင်လာအောင် လှုံဆော်ပေးခဲ့တာက မမတို့ အခုနေတဲ့ အိမ်နားက ဒေါ်လေးမြင့်စိန်ပေါ့။ အသက် ၅၀ ပြည့်ပြီးတဲ့ ဒေါ်လေးဟာ သွေးတိုးတက်လို့ သွေးကျဆေးသောက်နေရတာလေ။ မှတ်မှတ်ရရပြောရရင် Enalapril လို့ ခေါ်တဲ့ဆေးပေါ့။ အပြင်က လူတွေ တော်တော် များများသိကြတဲ့ သွေးကျဆေးတစ်မျိုးပါပဲ။ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်ပတ်လောက်ကတော့ ဒေါ်လေးကို သူ့တူမ တစ်ယောက်က သွေးတိုးတဲ့အခါ အင်္ဂလိပ်ဆေး (Enalapril) မသောက်ဘဲ ဒန့်သလွန်ရွက် ပြုတ်စားဖို့ အကြံပေးတယ်။ ဒါနဲ့ တစ်နေ့တော့ ဒေါ်လေးတို့ မိသားစု တွေဟာ ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ဟင်းချိုချက်ပြီး စားတယ်တဲ့။ ထမင်းစားပြီးလို့ နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ ဒေါ်လေးက ခေါင်း နည်းနည်းမူးလာလို့ဆိုပြီး သူ့သောက်နေကျ သွေးကျဆေး ထပ်သောက်လိုက်သတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ ခေါင်းတွေ အရမ်းမူးလာပြီး၊ ချွေးသီး ချွေးပေါက်တွေ ကျလာတယ်။ ရပ်ကွက်ထဲက ဆေးခန်းကို အရောက်မြန်သွားတာ ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သွေးဖိအား(Blood Pressure)က အရမ်းထိုးကျနေတာကိုး။ အဲဒီနေ့ကဆို ဒေါ်လေးတို့ တစ်အိမ်လုံး ပျာယာခတ်သွားတာပဲ။ သွေးကျဆေး သောက်နေတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ သွေးပေါင်ကျစေတဲ့ တခြားအစားအစာတွေကို ထပ်စားမိတော့ အန္တရာယ်ရှိတာပေါ့ ညီမလေးရဲ့။

ဒီလို အန္တရာယ်မျိုးကို “ဆေးမြီးတို” ကပေးတဲ့ အမှတ်တရလို့ နာမည်ပေးရင် ကောင်းမလား မသိဘူးနော်။ ဘာလို့ လည်းဆိုတော့ မြို့ပြနဲ့ အလှမ်းဝေးတဲ့ ဒေသမှာရော၊ မြို့ပေါ်မှာပါ “ဆေးမြီးတို” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို တော်တော်ရင်းနှီးကြတာ ညီမလေးရဲ့။ ကိုယ်တတ်သလောက်၊ မှတ်သလောက် ဆေးပင်၊



ဆေးမြစ်၊ ဆေးအခေါက်တွေကို ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ပြန်ပြီးလက်ဆင့်ကမ်းဝေတတ်တဲ့ စေတနာကြောင့် ဒီလိုပုံနှုန်းနေတာဖြစ်မယ်လို့ မမထင်တယ်။ အခု ဒေါ်လေးကိုပဲ ကြည့်ပါလား။ အဖိုးတန်တဲ့ သဘာဝက ပေးလာတဲ့ ဆေးဝါးတွေကို အိမ်မှာချက်ထားတဲ့ဟင်းလို သဘောထားပြီး အတိုင်းအဆမရှိ အလွယ်တကူ သုံးနေကြတော့ မခက်ဘူးလား ညီမလေး။

“အစားလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဆိုပေမယ့် သုံးတတ်မှ ဆေးဖြစ်မှာပေါ့နော်။ ဒီစာကိုဖတ်ပြီး သဘာဝက ပေးလာတဲ့ ဆေးတွေကို စိတ်ချလက်ချသုံးလို့ မရဘူးလို့လည်း ထင်မနေနဲ့ဦးနော်။



သူတို့ဟာ တကယ့်ကိုအလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ ဆေးတွေပဲညီမလေးရဲ့။ သမားတော်ကြီး ဇီဝကကို ညီမလေးကြားဖူးလား။ အဲဒီဇီဝကလောင်းလျာ ကျောင်းသားလေးကို သူ့ဆရာက ဆေးပညာစုံ၊ မစုံသိချင်တော့ ဆေးဖက်မဝင်တဲ့အပင်ကို ရှာခိုင်းသတဲ့။ အချိန်တော်တော်ကြာတဲ့အထိ ရှာတာတောင် ဇီဝကဟာ ဆေးဘက်မဝင်တဲ့ အပင်ရယ်ဆိုပြီး မတွေ့ခဲ့ရဘူး။ အပင်တိုင်းဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်နေတာကိုး။ အဲဒီလို တန်ဖိုးရှိတဲ့ သဘာဝဆေးတွေဟာ ကျွမ်းကျင်စွာစီမံနိုင်တဲ့ပညာရှင်ရဲ့ လက်ထဲမှာတော့ တကယ့်အသက်ကယ်ဆေးပဲ ညီမလေး။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ တတ်ယောင်ကားဖန်တီးသူ တစ်ယောက်ကသာ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့သုံးမိရင်ဖြစ်စေ၊ သူနဲ့အာနိသင်ချင်းတူတဲ့ တခြားဆေးတွေနဲ့သာ တွဲသုံးမိရင်ဖြစ်စေ ကြုံတွေ့လာနိုင်တဲ့လူနာတွေရဲ့အဖြစ်ဟာ မတွေးရဲစရာပဲနော်။

ဒီမှာ မမ နည်းနည်းပြောပြချင်တာက အနောက်တိုင်းဆေးဆိုပြီး မမတို့ သုံးနေကြတဲ့ဆေးတွေ။ အဲဒီဆေးတွေရဲ့ ဖြစ်တည်ရာအစဟာ သဘာဝကလို့ပြောရင် ညီမလေး အံ့သြနေမလားပဲ။ ဟုတ်တယ် ညီမလေးရေ။ မမတို့ အားလုံးသိကြတဲ့ ပင်နီဆလင်ရဲ့အစဟာ မှိုကနော်။ နောက်... တစ်ခေတ်တစ်ခါတုန်းက အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး၊ အပူကျဆေးရယ်လို့ နာမည်ကြီးခဲ့ပြီး အခုအချိန်မှာလည်း သွေးကျွေးဆေး၊ နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ဆေးရယ်လို့ အသုံးဝင်နေတဲ့ အက်စပရင်ဆေးဟာ မမတို့အိမ်နောက်ဘက်မှာစိုက်ထားတဲ့ မိုးမခပင်ရဲ့အခေါက်ကနေရတာ ညီမလေးရေ။

ကြက်သွန်ဖြူ  
 ဒီမုဟက်  
 သူပါတဲ့ဆေးကို  
 သိချို့ကျစေတဲ့  
 ဆေးတွေနဲ့  
 တွဲသုံးမိရင်  
 သွေးထဲမှာရှိတဲ့  
 သကြားဓာတ်ဟာ  
 အန္တရာယ်  
 ဖြစ်လောက်တဲ့အထိ  
 ထိုကျသွားတယ်။  
 အဆုံးသင့်ရင် ဟော  
 Hypoglycemic  
 shock တောင်မှ  
 ရှောင်တယ်တဲ့။

ဒီအတွေးတွေ မမခေါင်းထဲကို ဝင်လာအောင် လှုံဆော်ပေးခဲ့တာက မမတို့ အခုနေတဲ့ အိမ်နားက ဒေါ်လေးမြင့်စိန်ပေါ့။ အသက် ၅၀ ပြည့်ပြီးတဲ့ ဒေါ်လေးဟာ သွေးတိုးတက်လို့ သွေးကျဆေးသောက်နေရတာလေ။ မှတ်မှတ်ရရပြောရရင် Enalapril လို့ခေါ်တဲ့ဆေးပေါ့။ အပြင်က လူတွေ တော်တော်များများသိကြတဲ့ သွေးကျဆေးတစ်မျိုးပါပဲ။ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်ပတ်လောက်ကတော့ ဒေါ်လေးကို သူ့တူမ တစ်ယောက်က သွေးတိုးတဲ့အခါ အင်္ဂလိပ်ဆေး (Enalapril) မသောက်ဘဲ ဒန့်သလွန်ရွက် ပြုတ်စားဖို့ အကြံပေးတယ်။ ဒါနဲ့ တစ်နေ့တော့ ဒေါ်လေးတို့ မိသားစုတွေဟာ ဒန့်သလွန်ရွက်ကို ဟင်းချိုချက်ပြီး စားတယ်တဲ့။ ထမင်းစားပြီးလို့ နာရီဝက်လောက်ကြာတော့ ဒေါ်လေးက ခေါင်း နည်းနည်းမူးလာလို့ဆိုပြီး သူ့သောက်နေကျ သွေးကျဆေး ထပ်သောက်လိုက်သတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ ခေါင်းတွေ အရမ်းမူးလာပြီး၊ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ ကျလာတယ်။ ရပ်ကွက်ထဲက ဆေးခန်းကို အရောက်မြန်သွားတာ ကံကောင်းတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သွေးဖိအား(Blood Pressure)က အရမ်းထိုးကျနေတာကိုး။ အဲဒီနေ့ကဆို ဒေါ်လေးတို့ တစ်အိမ်လုံး ပျာယာခတ်သွားတာပဲ။ သွေးကျဆေး သောက်နေတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ သွေးပေါင်ကျစေတဲ့ တခြားအစားအစာတွေကို ထပ်စားမိတော့ အန္တရာယ်ရှိတာပေါ့ ညီမလေးရဲ့။

ဒီလို အန္တရာယ်မျိုးကို “ဆေးမြီးတို” ကပေးတဲ့ အမှတ်တရလို့ နာမည်ပေးရင် ကောင်းမလား မသိဘူးနော်။ ဘာလို့ လည်းဆိုတော့ မြို့ပြနဲ့ အလှမ်းဝေးတဲ့ ဒေသမှာရော၊ မြို့ပေါ်မှာပါ “ဆေးမြီးတို” ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို တော်တော်ရင်းနှီးကြတာ ညီမလေးရဲ့။ ကိုယ်တတ်သလောက်၊ မှတ်သလောက် ဆေးပင်၊



ဆေးမြစ်၊ ဆေးအခေါက်တွေကို ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ပြန်ပြီးလက်ဆင့်ကမ်းဝေတတ်တဲ့ စေတနာကြောင့် ဒီလိုပျံ့နှံ့နေတာဖြစ်မယ်လို့ မမထင်တယ်။ အခု ဒေါ်လေးကိုပဲ ကြည့်ပါလား။ အဖိုးတန်တဲ့ သဘာဝက ပေးလာတဲ့ ဆေးဝါးတွေကို အိမ်မှာချက်ထားတဲ့ဟင်းလို သဘောထားပြီး အတိုင်းအဆမရှိ အလွယ်တကူ သုံးနေကြတော့ မခက်ဘူးလား ညီမလေး။

“အစားလည်း ဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဆိုပေမယ့် သုံးတတ်မှ ဆေးဖြစ်မှာပေါ့နော်။ ဒီစာကိုဖတ်ပြီး သဘာဝက ပေးလာတဲ့ ဆေးတွေကို စိတ်ချလက်ချသုံးလို့ မရဘူးလို့လည်း ထင်မနေနဲ့ဦးနော်။



သူတို့ဟာ တကယ့်ကိုအလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ ဆေးတွေပဲညီမလေးရဲ့။ သမားတော်ကြီး ဇီဝကကို ညီမလေးကြားဖူးလား။ အဲဒီဇီဝကလောင်းလျှာ ကျောင်းသားလေးကို သူ့ဆရာက ဆေးပညာစုံ၊ မစုံသိချင်တော့ ဆေးဖက်မဝင်တဲ့အပင်ကို ရှာခိုင်းသတဲ့။ အချိန်တော်တော်ကြာတဲ့အထိ ရှာတာတောင် ဇီဝကဟာ ဆေးဘက်မဝင်တဲ့ အပင်ရယ်ဆိုပြီး မတွေ့ခဲ့ရဘူး။ အပင်တိုင်းဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အသုံးဝင်နေတာကိုး။ အဲဒီလို တန်ဖိုးရှိတဲ့ သဘာဝဆေးတွေဟာ ကျွမ်းကျင်စွာစီမံနိုင်တဲ့ပညာရှင်ရဲ့ လက်ထဲမှာတော့ တကယ့်အသက်ကယ်ဆေးပဲ ညီမလေး။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ တတ်ယောင်ကားဖန်တီးသူ တစ်ယောက်ကသာ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့သုံးမိရင်ဖြစ်စေ၊ သူနဲ့အာနိသင်ချင်းတူတဲ့ တခြားဆေးတွေနဲ့သာ တွဲသုံးမိရင်ဖြစ်စေ ကြုံတွေ့လာ နိုင်တဲ့လူနာတွေရဲ့အဖြစ်ဟာ မတွေးရဲစရာပဲနော်။

ဒီမှာ မမ နည်းနည်းပြောပြချင်တာက အနောက်တိုင်းဆေးဆိုပြီး မမတို့ သုံးနေကြတဲ့ဆေးတွေ။ အဲဒီဆေးတွေရဲ့ ဖြစ်တည်ရာအစဟာ သဘာဝကလို့ပြောရင် ညီမလေး အံ့ဩနေမလားပဲ။ ဟုတ်တယ် ညီမလေးရေ။ မမတို့ အားလုံးသိကြတဲ့ ပင်နီဆလင်ရဲ့အစဟာ မှီကနော်။ နောက်... တစ်ခေတ်တစ်ခါတုန်းက အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး၊ အပူကျဆေးရယ်လို့ နာမည်ကြီးခဲ့ပြီး အခုအချိန်မှာလည်း သွေးကွဲဆေး၊ နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်တဲ့ဆေးရယ်လို့ အသုံးဝင်နေတဲ့ အက်စပရင်ဆေးဟာ မမတို့အိမ်နောက်ဘက်မှာစိုက်ထားတဲ့ မိုးမခပင်ရဲ့အခေါက်ကနေရတာ ညီမလေးရေ။

သုံးတဲ့ Digoxin ဆေးနဲ့ဆိုရင်တော့ နှလုံးခုန်သံ မမှန်တာကနေ ခုန်တာ လုံးဝ ရပ်သွားတဲ့အထိ ပြင်းထန်လာတယ်။ သွေးတိုးကျစေတဲ့ ဆေး တွေနဲ့ တွဲသုံးမိရင် အန္တရာယ်ဖြစ်လောက်တဲ့အထိ ဓာတ်ပြုမှုတွေ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ရှောင်ရမယ်လို့ ဆိုထားသေးတယ် ညီမလေး။

သဘာဝအတိုင်းသုံးလို့ လုံးဝကြီး ဘေးကင်းတယ်လို့ထင်နေကြတဲ့ အယူအဆဟာ အမြဲတမ်းမမှန်ဘူးဆိုတာ ညီမလေး နားလည်ပြီလို့ မမ ထင်ပါတယ်ကွယ်။ အမှန်တော့ ပါးစပ်ထဲကိုရောက်လာတဲ့ ဆေးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အစာပဲဖြစ်ဖြစ် အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှာ ချေဖျက်တာကို ခံရတာပဲလေ။ ပူးတွဲပြီး သောက်လိုက်တာတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှုတွေပေးလို့ ဆေးတွေ ချေ ဖျက်တဲ့နေရာ၊ စုပ်ယူတဲ့နေရာတွေမှာပါ အဟန့်အတားတွေ ဖြစ်လာ တာပဲ။ သဘာဝအပင်အနှံတွေကြောင့် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့ သောက် နေရတဲ့ဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်တွေ ပျက်သွားနိုင်သလို ဘေးထွက် ဆိုး ကျိုးတွေ ပြင်းထန်လာတာမျိုးလည်း ရှိတာပဲ။ ဒီတော့ အနောက်တိုင်း ဆေးပဲ သောက်သောက်၊ သဘာဝဆေးပဲ သောက်သောက် မိမိတို့ပြုနေတဲ့ ဆရာဝန်ကိုတော့ အကျိုးအကြောင်းစေ့စုံအောင် ပြောပြထားသင့်ပါတယ် ကွယ်။

နေမကောင်းလို့ ဆေးခန်းသွားပြရင် ဆရာဝန်ဆရာမစိုးရိမ်ပြီး သောက်နေတဲ့ ဆေးတွေအကြောင်းကို မပြောဘဲနေ၊ ဆေးခန်းက ပြန်လာတော့မှ သိမ်းထားတဲ့ ဆေးတွေကို ပြန်သောက်တာမျိုးကိုလည်း ရှောင်သင့်တာပေါ့ကွယ်။ အရှင်းဆုံး ပြောရရင်တော့ ညီမလေးရယ် ကျန်းမာရေးကို အလေးအနက်ထားပြီး လူ့ဘဝကို သက်တမ်းစေ့ နေလိုသူတွေအနေနဲ့ ဆေးသောက်မယ်၊ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တွေ့ဆုံတော့ မယ်ဆိုရင် “ရိုးသားပွင့်လင်း”ဖို့ လိုတာပေါ့နော်။ ဒီတော့မှ ဆရာဝန်က လည်း လူနာရဲ့ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုလိုက်ပြီး ဓာတ်မပြုနိုင်တဲ့ တခြားဆေးအမျိုးအစားကို ရွေးချယ်နိုင်မှာပေါ့။ မြို့ပြနဲ့ အလှမ်းဝေးတဲ့ နေရာတွေမှာလည်း သဘာဝဆေးဖြစ်တွေကို အားထားသုံးရင်းနဲ့ မဖြစ်သင့် တာတွေ မဖြစ်ရအောင် ဒီအကြောင်းအရာတွေကို အားလုံးသိအောင် ကူညီကြပါစို့လား ညီမလေးရယ်။

# ဒားခဲး ဆာက်သင့်ပါသလား





ပြည့်စုံ  
 အားသောတွေဟာ  
 ယတို့  
 သွက်ကိုယ်ကို  
 အပူနှင့်  
 အပျက်တောင်  
 ပြုပြင်  
 ပြုစေတယ်  
 ဆိုတော့  
 သူတို့ကို  
 ခံနိုင်  
 သကြားရုံးလို  
 သဘောထားပြီး  
 ပေါ့ပေါ့တန်တန်  
 သုံးစွဲလို  
 ဘယ်သင့်တော်  
 ပါလဲ။

သောက်ကြတယ်။ အစားရှောင်တဲ့သူတွေ၊ သက်သက်  
 လွတ်စားတဲ့သူတွေကလည်း အားဆေးသောက်ကြတာပဲ။  
 အားလုံးဟာ အားဆေးတွေသောက်သုံး နေကြပေမယ့်  
 အထဲမှာ ဘာတွေပါသလဲ၊ ဘယ်လိုအလုပ် လုပ်သလဲ၊  
 ဘာကြောင့် သောက်ရတာလဲဆိုတာတွေကိုတော့ သိပ်ပြီး  
 မသိကြဘူး။ အားဆေးသောက်ရင် အားရှိတယ်လို့ပဲ  
 လွယ်လွယ်ယူဆထားကြတာပေါ့။ တကယ်ဆိုရင်  
 ဘယ်လိုလူအတွက် ဘယ်အားဆေးက မရှိမဖြစ်  
 လိုအပ်လဲဆိုတာကို သိထားသင့်တာပေါ့နော်။

မမတို့တွေ သက်ရှည်ကျန်းမာနေစေဖို့ သောက်နေ  
 ကြတဲ့ ဖြည့်စွက်အားဆေးတွေမှာ သက်စောင့်ဓာတ်လို့  
 ခေါ်တဲ့ Vitamins တွေ သတ္တုဓာတ်လို့ ခေါ်တဲ့  
 Minerals တွေ ပါဝင်ကြတယ်။ ပုံမှန်အခြေအနေမှာ  
 ဆိုရင် အဲဒီပစ္စည်းတွေကို မမတို့ စားသောက်နေကြတဲ့၊  
 ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကနေ  
 ရတာပေါ့ ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် ပြည့်ပြည့်ဝဝနဲ့ အလုံ  
 အလောက်ရတယ်ဆိုတာကတော့ ၁၀၀ မှာ ၃ယောက်  
 လောက်ပဲရှိတယ် ညီမလေးရယ်။ ကျန်တဲ့သူတွေက  
 တော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လိုအပ်မှုပေါ် မူတည်ပြီး ဖြည့်စွက်ပေး  
 ရမှာပေါ့။

ညီမလေးရေ.. မမတို့ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေး  
 ပါတဲ့ဗီတာမင်တွေကို အုပ်စု ခွဲကြည့်ရင် အဆီထဲမှာ  
 ပျော်ဝင်တဲ့ (Fat Soluble Vitamins) အုပ်စုနဲ့ ရေထဲ  
 မှာတော့ ပျော်ဝင်တဲ့ (Water Soluble Vitamins)  
 အုပ်စုဆိုပြီး ၂ စု ထွက်လာတယ် ညီမလေးရဲ့။  
 အဆီထဲမှာပျော်ဝင်တဲ့ ဗီတာမင်တွေ ထဲမှာ Vitamin  
 A, D, E နဲ့ K တို့ပါဝင်ပြီး မမတို့နဲ့ ထိတွေ့မှုများတဲ့  
 ရေထဲမှာပျော်ဝင်တဲ့ ဗီတာမင်တွေထဲမှာတော့ Vitamin  
 C & B အုပ်စု တို့ ပါဝင်တာပေါ့။ လူတွေမှာ သူတို့နဲ့  
 သက်ဆိုင်တဲ့အလုပ်တွေ ရှိနေကြသလို Vitamins





တွေမှာလည်း အရေးကြီးတဲ့တာဝန်တွေ အသီးသီး ရှိနေကြတယ် ညီမလေးရဲ့။

Vitamin A ဟာ အမြင်အာရုံအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆဲလ်တွေ၊ တစ်သျှူးတွေ တိုင်းအတွက်လည်း အရေးကြီးတယ်။ Vitamin E ကျတော့ ဆဲလ်တွေဓာတ်တိုးပြီး ပျက်စီးတာမျိုး မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးသလို UV ray ကိုလည်း ဟန့်တားပေးတယ် ညီမလေး။ Vitamin D ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ကယ်လ်စီယမ်ဝင်ရောက်မှုကို အားပေးလို့ အရိုးနဲ့သွားတွေ သန်မာအောင် ကူညီပေးတယ်တဲ့။ မမတို့မှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသွားတဲ့အခါ သွေးတိတ်အောင်လုပ်ပေးတာကတော့ Vitamin K ပေါ့။ မမတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဒီလိုမျိုးဗီတာမင်တွေသာ မတော်တဆသာ ချို့တဲ့ခဲ့ရင် အမြင်အာရုံတွေယိုယွင်းတာအပါအဝင် ဆဲလ်တွေရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေဟာ ကမောက်ကမဖြစ်ကုန်တာပေါ့။



ဒါပေမယ့် ကံကောင်းတာကတော့ အစားအသောက်ကနေရလာတဲ့ ဒီလို ဗီတာမင်တွေကို သိမ်းဆည်းထားနိုင်တာပဲ ညီမလေးရေ။ အဆီဆဲလ်တွေထဲမှာ သိမ်းဆည်းထားတဲ့ ဒီလိုဗီတာမင်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်ပြီဆိုတဲ့အချိန် ရောက်မှသာ အပြင်ကိုထွက်လာပြီး အလုပ်လုပ်ကြတာပေါ့။ အဲဒီလိုသိမ်းဆည်း ထားနိုင်တော့ သူတို့ကို နေ့တိုင်းစားပေးဖို့ မလိုတော့ဘူးပေါ့ ညီမလေးရယ်။ ရေမှာ ပျော်တဲ့ဗီတာမင်တွေကျတော့ ဒီလိုသိုလျှောင်ထားလို့ မရဘူး။ သူတို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ် အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးပြီးတာနဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းကတဆင့် ပြန်ထွက်သွားတတ်လို့ သူတို့ကိုကျတော့ နေ့စဉ်စားပေးရတယ် ညီမလေးရဲ့။ အဲလိုမှ ပုံမှန်ပြန်မဖြည့်ပေးရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သူတို့တွေချို့တဲ့လာမှာပေါ့။

မမတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဒိုင်းသဖွယ်ကာရံထားပေးတဲ့ Vitamin C ချို့တဲ့နေရင် ကူးစက်ရောဂါတွေကို တိုက်ထုတ်နိုင်စွမ်းနည်းလာလို့ အလွယ်တကူ ဖျားနာနိုင် တယ်။ အနာကျက်တာတွေ နှေးလာတယ်။ သွားဖုံးသွေးယိုတာ၊ အရိုးတွေ ပျော့နေ တာမျိုးတွေဖြစ်လာတာပေါ့ ညီမလေးရယ်။ Vitamin B Complex တွေ ချို့တဲ့ရင် သွေးနီဥဖြစ်ပေါ်မှုမှာ ပြဿနာရှိလာသလို အာရုံကြောနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ၊ အစားအစာတွေကို ချေဖျက်တဲ့နေရာတွေမှာ အခက်အခဲတွေ ရှိလာတယ် ညီမလေးရဲ့။ နောက်တခုက သတ္တုဓာတ်တွေ။ မမတို့အသုံးပြုကြတဲ့ သတ္တုဓာတ်တွေထဲမှာ

အရိုးနဲ့ သွားတွေသန်မှာစေတဲ့ ကယ်လ်စီယမ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်နေတဲ့ အောက်ဆီဂျင်ကို သယ်ပေး မယ့် သံဓာတ်တွေ ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေ ကျုံ့တဲ့နေရာ၊ ဆန့်တဲ့နေရာတွေမှာ မှန်မှန် လုပ် နိုင်အောင် ကူညီပေးမယ့် ပိုတက်ဆီယမ်တွေ ပါတယ်။ အဲဒီလို ဗီတာမင်တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေဟာ သူတို့ကိုယ်တိုင်ကသာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလုပ်လုပ်ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ တခြား ဗီတာမင်တွေ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်ပေးနိုင်အောင်လည်း ကူညီကြတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် Vitamin C ရှိတဲ့အချိန်မှာဆို ခန္ဓာကိုယ်က သံဓာတ်ကို ပိုပြီးစုပ်ယူနိုင်တယ်။ Vitamin D က ကျတော့ Phosphorus နဲ့ Calcium စုပ်ယူမှုကို အားပေးသတဲ့။ အံ့ဩဖို့ကောင်းတယ်နော်။

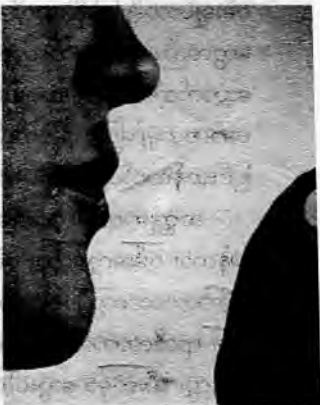
တချို့လူတွေကတော့ အဟာရပြည့်ပြည့်ဝဝစားသောက်ရင် ဖြည့်စွက် အားဆေးတွေ သောက်ပေးဖို့ မလိုတော့ဘူးလို့ ထင်နေကြတယ်ဦးမလေး။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေကို စားသောက်တဲ့အကွင့်ဟာ ရောဂါတွေကို ကာကွယ်တဲ့ နေရာမှာ တကယ့်ကိုအကျိုးရှိပါတယ် ညီမလေးရယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ အဟာရပြည့်ဝအောင် စားသောက်ပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ယိုယွင်းနေတဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေကို ထူးထူးခြားခြား ပြောင်းလဲမှုမပေးနိုင်တဲ့အခါကျတော့ လိုနေတဲ့ အဟာရတွေကို ဖြည့်စွက်ပေးရမှာပေါ့နော်။

အဲဒီလိုဖြည့်ပေးတဲ့နေရာမှာလည်း အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး ဦးစားပေး စဉ်းစားရတဲ့ တချို့ဗီတာမင်တွေလည်း ရှိသေးတယ်ဦးမလေးရဲ့။ အသက် ၅၀နဲ့ အထက် လူကြီးတွေဆိုပါတော့ သူတို့တွေဟာ အစားအသောက်ထဲမှာပါတဲ့ ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ ကို ကောင်းကောင်း မစုပ်ယူနိုင်ဘူး။ ဒီတော့ သူတို့သောက်မယ့် အားဆေးတွေမှာ ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ ပါကိုပါအောင် ထည့်စဉ်းစားရမှာပေါ့နော်။ နောက်တစ်ခါ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ၊ အသားအရမ်းညိုတဲ့သူတွေ၊ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှု အရမ်းနည်းတဲ့သူတွေကျတော့ ဗီတာမင် ဒီ ပါတဲ့ဖြည့်စွက်အားဆေးတွေကို သောက်ပေးဖို့ လိုတယ်လေ။ အမျိုးသမီးတွေအတွက်ဆိုရင်ရော ဘယ်လိုမျိုးပါတာကို အဓိကထား ရွေးမလဲ ညီမလေး။

ဒါကိုတော့ ရှုပ်သံတွေ၊ ဂျာနယ်တွေ၊ လက်ကမ်းစာစောင် တွေမှာ ညီမလေးတွေဖူးမှာပါ။ သွေးရောင်စိုလက်တောက်ပနေတဲ့ အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် သံဓာတ် ပါတဲ့ အားဖြည့်ဆေးတွေ လိုအပ်တာကို ဖော်ညွှန်းကြတဲ့ ကြော်ငြာတွေလေ။ နှင်းဆီ ဖူးလေးလို လှသွေးကြွယ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတိုင်းအတွက် သံဓာတ်လိုအပ်သလို ဖောလစ်အက်ဆစ်ပါတဲ့ အားဆေးတွေကိုလည်း သောက်ပေးဖို့ လိုအပ်သေးတယ်

ညီမလေးရဲ့။ သူတို့ပါတဲ့ အစားအသောက်တွေကို ပုံမှန်စားပေးဖို့လိုတယ်။ အသက်အရွယ်ရဲ့ လိုအပ်မှုကို လိုက်ပြီး ဖြည့်စွက်အားဆေးကိုလည်း သောက်ပေးရမှာပေါ့။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်နဲ့ ကိုယ်ဝန်ယူမယ့် အစီအစဉ် ရှိတဲ့အမျိုးသမီးတွေမှာဆိုရင် ဖောလစ် အက်ဆစ်က ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်လို့ ပြောရမယ် ညီမလေးရဲ့။ သူတို့တွေမှာ ဖောလစ်အက်ဆစ်ချို့တဲ့ရင် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ပြဿနာဟာ တခြားသူတွေထက်ပိုပြီး စိုးရိမ်ရတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရခါစကာလမှာ ဖောလစ် အက်ဆစ်သာ လုံလုံလောက်လောက်မရခဲ့ရင် ကလေးဟာ အာခေါင်ကွဲတာ၊ ကျောရိုးလေးဖုနေတာလိုမျိုး မွေးရာပါရောဂါတွေဖြစ်လာတယ်ဆိုတော့ တော်တော် သတိထားရတယ် ညီမလေး။



ဗီတာမင်တွေ၊ သတ္တုဓာတ်တွေဟာ မမတို့ကျန်းမာအောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေတိုင်း အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်အောင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဆိုတာ ညီမလေးသိပြီပေါ့နော်။ အစားအစာထဲမှာပါတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သင့်တော်တဲ့ ပမာဏကို ဖြည့်စွက်အားဆေးအနေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် သောက်ပေးရင် မမတို့ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ညွှန်ကြားထားတဲ့ ပမာဏထက် လွန်သွားခဲ့မယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒီအားဆေးတွေကြောင့်ပဲ ဘေးပြန်ဖြစ်နိုင်သေးတယ် ညီမလေး။

အဲဒီလို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့အထဲမှာ အဆီမှာပျော်ဝင်တဲ့အုပ်စုကို ပိုပြီးသတိထား ရတယ်။ အဆီထဲမှာပျော်ဝင်တဲ့ ဗီတာမင်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အချိန်အတော်ကြာ နေနိုင်တော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။ အဲဒီအထဲကမှ အဖြစ်များတာက ဗီတာမင် အေ ပဲ ညီမလေး။ အမြင်အာရုံအတွက်အရေးပါတဲ့ ဗီတာမင် အေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ လိုအပ်တာထက်ပိုများခဲ့ရင် တင်ပါးဆုံရိုးကျိုးတာ၊ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောပျက်စီးတာ၊ အသည်းပျက်စီးတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ အမြင်အာရုံ မကောင်းတာမျိုး ပြန်ဖြစ် စေတယ်တဲ့။

အစားအသောက်ထဲကနေ ဗီတာမင် အီး လွန်သွားတာမျိုးက သိပ်မရှိပေမယ့် ဖြည့်စွက်သောက်တာတွေ များသွားရင် သွေးထွက်လွန်တာ၊ မောပန်းလွယ်တာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတော့ သတိထားရတာပေါ့နော်။ သံဓာတ်ကို အရမ်းသုံးမိရင်

ဝမ်းချုပ်တာမျိုးဖြစ်နိုင်သလို နှလုံးခုန်သံမမှန်ဖြစ်တတ်တယ်။ နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ချေ  
တွေလည်း မြင့်တက်လာတယ်လို့ ဆိုလာကြတယ်ညီမလေးရဲ့။ ဒီတော့ မိမိ  
သောက်တဲ့ဆေးတွေ အရမ်းများနေတယ်လို့ထင်ရင် ဆရာဝန်ကို ပြန်မေးပါကွယ်။  
ပမာဏအများကြီးသောက်လို့ ဆေးလွန်သွားရင် အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့အထိ  
ပြင်းထန်တတ်လို့ပါ ညီမလေးရယ်။

သတ္တုဓာတ်ပါတဲ့အားဆေးတွေ သောက်တာများသွားရင်လည်း ဗိုက်နာတာ၊  
အန်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ အစာစားချင်စိတ်လျော့နည်းတာ၊ ဆံပင်  
ကျွတ်တာတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်ညီမလေးရဲ့။ ဒီထက်ပိုဆိုးလာရင် အရေပြားတွေ  
ကွာ၊ ရာသီလာတာတွေမမှန်တော့ဘူး။ ကြွက်သားနဲ့အဆစ်တွေ နာကျင်ကိုက်ခဲတာ  
မျိုးတွေ၊ ဆီးထဲမှာ သွေးပါတာ၊ အငြိုအမည်းစွဲလွယ်တာ၊ သွေးထွက် လွယ်တာ  
မျိုးတို့ပါ ဖြစ်လာတယ်။ သူတို့ကို နို့နဲ့သောက်တာ၊ နို့ထွက် အစားအစာတွေနဲ့  
တွဲပြီး စားတာ၊ ကယ်လ်စီယမ်ပါတဲ့ လေနိုင်ဆေးတွေနဲ့ တွဲသုံးတာမျိုးကိုလည်း  
ရှောင်သင့်တယ်ညီမလေးရဲ့။ တစ်ခါတလေတော့ ကယ်လ်စီယမ်ကြောင့် တချို့  
အာဟာရတွေကို ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူတဲ့နေရာမှာ အခက်အခဲ ဖြစ်စေတတ်သေး  
တယ်ဆိုတော့ အတော်ကိုသတိထားရတာပေါ့။

ဖြည့်စွက်အားဆေးတွေဟာ မမတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို အနှောင့်အယှက်တောင်  
ပြန်ပြီးဖြစ်စေတယ်ဆိုတော့ သူတို့ကို ချီချည်သကြားလုံးလိုသဘောထားပြီး ပေါ့ပေါ့  
တန်တန်သုံးစွဲလို့ ဘယ်သင့်တော်ပါ့မလဲ။ အကောင်းဆုံးကတော့ သူတို့ကို သုံးမယ်  
ဆိုရင် ဆေးအညွှန်းမှာပါတဲ့ပမာဏ ဒါမှမဟုတ်ရင် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ ပမာဏ  
ထက် ပိုပြီး မသောက်နဲ့ပေါ့။ တခြားရောဂါတစ်ခုခု ရှိနေတယ်၊ တခြားဆေးတွေ  
သောက်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ဖြည့်စွက်အားဆေးတွေ မသောက်ခင်မှာ ဆရာဝန်ကို  
ကြိုပြောပြထားဖို့လိုလိမ့်မယ် ညီမလေး။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို လိုက်ပြီး  
တချို့ဗီတာမင်တွေကို လိုအပ်ပေမယ့် တချို့ကိုရှောင်သင့်တာကြောင့် တတ်ကျွမ်းတဲ့  
သူတွေကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပြီးမှ သောက်တာကသာ ဘေးအကင်းဆုံးပေါ့ကွယ်။  
ကိုယ်ဝန်ရှိတဲ့သူ သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မယ့်အစီအစဉ်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက  
တော့ ဒီအချက်ကိုပိုပြီး သတိထားရတယ် ညီမလေး။ သူတို့ဟာ သက်ဆိုင်ရာ  
ဆရာဝန်ကို မတိုင်ပင်ဘဲ ဘယ်လိုအားဆေးမျိုးကိုမှ မသောက်သင့်ဘူး။ တချို့  
ဗီတာမင်တွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အရမ်းများသွားရင် မမွေးသေးတဲ့ကလေးလေးမှာ  
အန္တရာယ်ဖြစ်စေတာကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တွေအတွက် ထုတ်ထားတဲ့  
ကိုယ်ဝန်ဆောင်အားဆေးမျိုးကိုပဲ သောက်ရမယ်လေ။ သူတို့တွေဟာ နို့ရည်ထဲမှာ

ဖြတ်သန်းနိုင်တာကြောင့် နို့စို့ကလေးတွေဆီကိုလည်း ရောက်သွားနိုင်သေးတယ်။ ဒါကြောင့် နို့တိုက်မိခင်တွေအနေနဲ့ ဆရာဝန်တွေကိုမတိုင်ပင်ဘဲ ဘယ်လိုအားဆေးမျိုးကိုမှ မသောက်သင့်ဘူးလို့ ဆရာဝန်တွေက ပြောကြတာပေါ့။

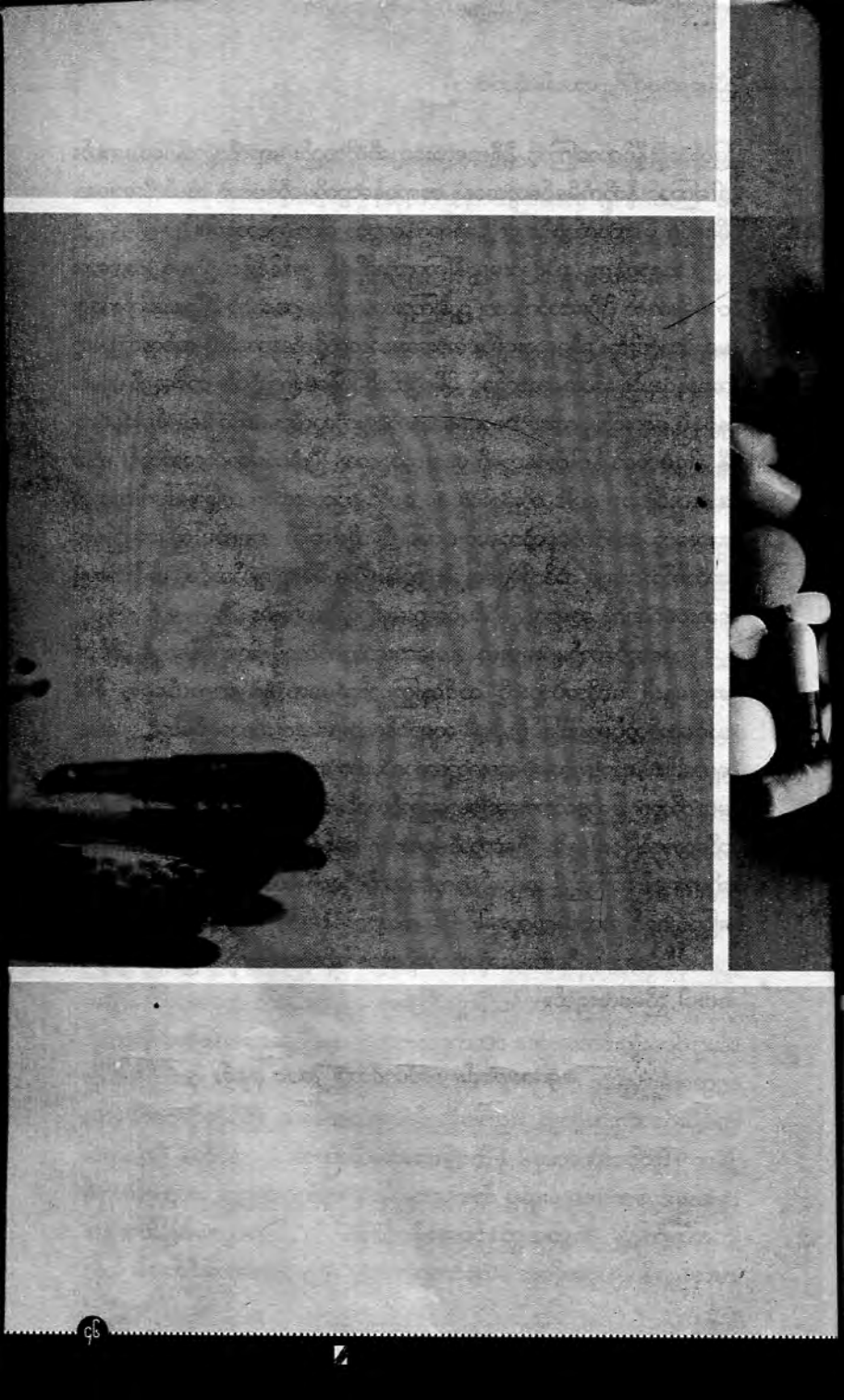
ဆရာဝန်က သီးခြားမညွှန်ကြားဘူးဆိုရင် တစ်ချိန်တည်းမှာ အားဆေးတစ်မျိုးထက် ပိုပြီးသောက်တာ၊ ညွှန်ကြားထားတဲ့ပမာဏထက် ပိုပြီးသောက်တာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး ညီမလေးရယ်။ အားဆေးသောက်ဖို့လိုနေတယ်လို့ ထင်နေတဲ့သူတွေအနေနဲ့လည်း ဆေးမသောက်ခင် မိမိကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ပါ။ တစ်နေ့ကို ထမင်းနှစ်နှပ် မစားတဲ့သူလား၊ အစားအသောက်ရွေးတဲ့သူလား၊ အသားရှောင်တဲ့သူလား၊ နို့ ဒါမှမဟုတ် နို့ပါတာတွေကို မစားတဲ့သူလား၊ ပြီးခဲ့တဲ့ခြောက်လအတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ၁၀ ပေါင် တိုးခဲ့လား၊ ၁၀ ပေါင် ကျသွားလား၊ တခြားရောဂါကုသတဲ့ဆေးတွေ သောက်နေတဲ့သူလား၊ အရက် သို့မဟုတ် အရက်ပါတဲ့ အရည်တွေ သောက်သလား။ အဲဒီလိုမျိုးမေးခွန်းတွေမေးပြီးမှ မိမိရွေးချယ်သင့်တဲ့ အမျိုးအစားနဲ့ ဆေးပမာဏကို ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကြည့်ပေါ့နော်။

လူတော်တော်များများက အားဆေးသောက်တာမို့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့ မလိုအပ်ဘူးလို့ ထင်နေကြတာညီမလေးရဲ့။ တကယ်တော့ မိမိနဲ့ သင့်တော်တဲ့ပမာဏဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးရမှာပေါ့။ ရောဂါကုသတဲ့ ဆေးတွေသောက်မှသာ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြည့်စွက်အားဆေးတွေကြောင့်လည်း အန္တရာယ်ရှိကယ်ဆိုတာ ညီမလေး သိလောက်ပြီပေါ့နော်။ ဒီတော့ညီမလေးရေ တစ်စုံတစ်ယောက်ကများ အားဆေးဆိုတာ ခွန်အားဖြည့်ဖို့ အလွယ်တကူသောက်လို့ရတဲ့ဆေး၊ အန္တရာယ်မရှိတဲ့ဆေးလို့ ပြောလာရင် အလွယ်တကူခေါင်းငြိမ်ထောက်ခံနဲ့နော်။

“သုံးတတ်ရင်ဆေး၊ မသုံးတတ်ရင်ဘေး” ဆိုတဲ့စကားကို အမြဲလက်ကိုင်ထားပေးပါ ညီမလေးရယ်။

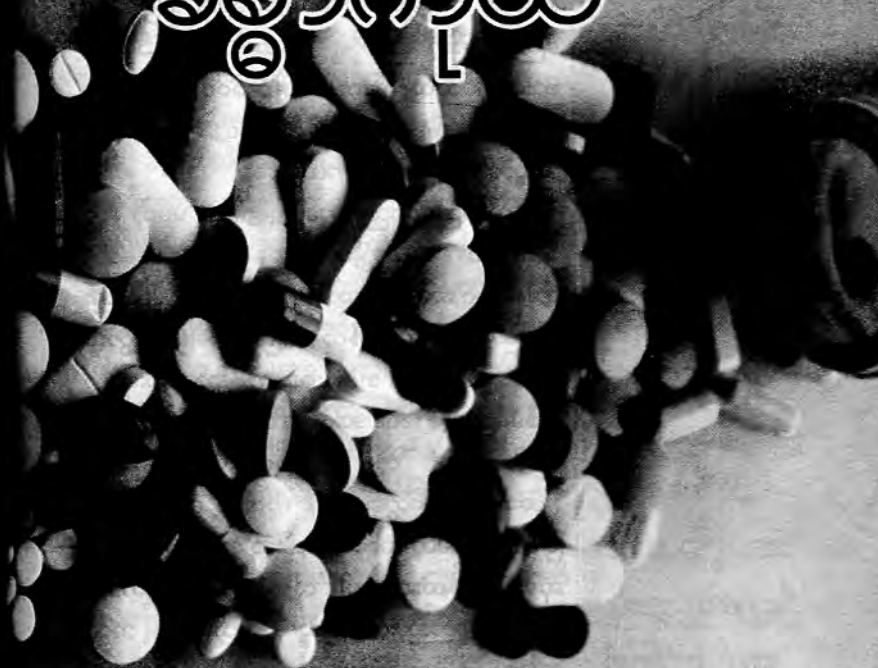
**စရုဏမဂ္ဂစင်း၊ စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၁၀ ခုနှစ်။**







# ဆေးဝါးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်



ညီမလေးရေ...

ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ပတ်လုံးက အိမ်ထောင်ဖွဲ့အပ်နေတဲ့ ပစ္စည်းထွေဝယ်ဖို့ပြီး မမတို့ အိမ်နားက ကုန်တိုက် တစ်ခုကို သွားခဲ့ရယ် ညီမလေး။ ကုန်တိုက်မှာလည်း နှစ်ပတ်လုံးက အိမ်ထောင်ဖွဲ့အပ်အတိုင်း ရောင်းဝယ်တွေ့ခဲ့ ကျိတ် ကျိတ် တိုးနေမိအောင်။ မမလည်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေကို ရွေးရင်နဲ့ ထုတစ်ယောက်တည်း

ပိုးရိပ်ပူပန်မှု  
 လျော့ချပုံ သုံးဆင့်  
 ဆေးတွေ အိပ်ဆေး  
 နှောင်းဆိုပျောက်  
 ဆေးတွေ စက်  
 ဟာညှိမှု ပျောက်  
 ဆေးတွေ စိတ်ထောင့်  
 ကုသတဲ့ နေရာမှာ  
 သုံးဆင့် ဆေးတွေ  
 မှုဝေ အော့အန်တာ  
 သက်သာစေတဲ့  
 ဆေးတွေအပါအဝင်  
 ဦးနှောက်မှာ သွားပြီး  
 အလုပ် လုပ်ကြတဲ့  
 ဆေးတွေဟာ  
 ခေါင်းနှုတ်  
 လာတာကို  
 ပြုပြင်ကြတယ်

တွေတဲ့အချိန်မှာ အရမ်းကိုအံ့ဩသွားမိတယ်။ မမတို့ရဲ့  
 စီနီယာ အစ်မတစ်ယောက်၊ ကျောင်းတက်တုန်းက  
 ပိန်ပိန်သေးသေး၊ အရပ်ရှည်ရှည်လေးဟာ အခုတော့  
 အတော်ကို ဝနေတာ ညီမလေးရဲ့။ “ဘယ်လောက်  
 စားစား၊ ငါတို့မျိုးရိုးက မဝဘူး” ဆိုပြီး အမြဲ ကြွေး  
 ကြော်တတ်တဲ့ မမတို့ရဲ့ စီနီယာ။ တကယ်လည်း  
 စားပါရဲ့။ ဘယ်တုန်းကမှ ပေါင် ၁၀၀ မကျော်ခဲ့တဲ့  
 အစ်မဟာ အခုတော့ ပေါင် ၁၆၀ လောက်တော့  
 အသာလေး ရှိမယ်ထင်တယ်။

သူလည်း ပစ္စည်းတွေရွေးရင်းကနေ မမကို တွေ  
 သွားတယ်။ မတွေ့တာ အတော်ကြာနေတော့  
 တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် မေး၊ တစ်ယောက်  
 လိပ်စာ တစ်ယောက်ကိုပေးပြီး အပြေးအလွှားပဲ  
 စကားပြောရတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ အစ်မက “ညီမလေးရေ...  
 အစ်မတော့ Prednisolone တန်ခိုးနဲ့ တိုးပြီးရင်း  
 တိုးလာတာပဲ” တဲ့။ ဘာဖြစ်တာလဲလို့ မေးတော့  
 “အဆစ်အမြစ်တွေရောင်ပြီး ကိုက်လို့ သောက်တာ။  
 ပြီးတော့ အစ်မက အရင်ကတည်းက အစားမရှောင်တဲ့သူ  
 ဆိုတော့ ပိုဝလာတာပေါ့” လို့ပြောပြီး ကောင်တာကို  
 ငွေရှင်းဖို့ ထွက်သွားတာပဲ။ သူ့ကို ကြည့်နေရင်းနဲ့ အရင်  
 တုန်းက ပိန်ပိန်သွယ်သွယ်ဟန်လေးက ပေါ်လာတယ်။  
 ဆေးကြောင့် ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ့  
 ညီမလေးရယ်။

ဆေးသောက်လို့ ဝလာတာမျိုးဟာ မမတို့  
 မြင်သာတဲ့ ပြောင်းလဲမှုမျိုးပေါ့။ မမတို့မျက်စိနဲ့ မမြင်နိုင်တဲ့  
 ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ ဆေးသောက်လိုက်တိုင်း ဖြစ်ပျက်နေ  
 တာညီမလေးရဲ့။ မမတို့ကသာ သတိမထားမိတာ။  
 သူတို့ကြောင့် ဖြစ်တာတွေက ပြောင်းလဲမှန်း မသိသာ  
 အောင် ငြင်သာတော့လည်း မမတို့တွေ ဘယ်သတိပြုမိ  
 တော့မလဲနော်။ အဲဒီလို သတိမပြုမိပေမယ့် အသက်ကို



ခြိမ်းခြောက်လာတဲ့အထိ ပြင်းထန်တာမျိုးကျတော့ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး လျစ်လျူရှုထားလို့ ရမလဲနော်။ ညီမလေးကရော... ဆေးဝါးတွေကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေအကြောင်းကို မသိချင်ဘူးလား။

ဒီအကြောင်းကိုမပြောခင် အရင်ဆုံးမမတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆေးတွေ ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲဆိုတာ ပြောပြမယ်နော်။ မမတို့အနားပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ထိုးဆေး၊ သောက်ဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ ရှဆေးတွေဟာ ပုံစံတွေဘယ်လောက်ကွဲကွဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်သွားရင်တော့ သူတို့ အလုပ်လုပ်တဲ့ပုံစံတွေဟာ သုံးမျိုးပဲရှိတော့တယ် ညီမလေးရဲ့။ ပထမဆုံးကတော့ လိုအပ်နေတဲ့ပစ္စည်းတွေကို ပြန်ဖြည့်ပေးတာမျိုးလေ။

မမတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ပုံမှန်အတိုင်းလည်ပတ်နိုင်ဖို့ သက်စောင့်ဓာတ်၊ သတ္တုဓာတ်တွေကို လိုအပ်တာပေါ့။ တကယ်လို့များ ဒီပစ္စည်းတွေသာ ချို့တဲ့ခဲ့ရင် ဒါကို ရောဂါ အခြေအနေတစ်ခုလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်လေ။ သံဓာတ်ချို့တဲ့ရင် သွေး အားနည်း ရောဂါရမယ်။ ဗီတာမင် ဒီသာချို့တဲ့ရင် အရိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေ ရမယ်။ အဲဒီလိုအခြေအနေ တွေကို ပြန်ထိန်းဖို့အတွက်ဆိုရင် လိုအပ်နေတာလေးတွေကို ထပ်ထည့်ပေးရတာပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ အင်ဆူလင်ချို့တဲ့လို့ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရရင် အင်ဆူလင် ထပ်ဖြည့်ပေးပြီး ကုသ ကြရတယ်။ ချို့တဲ့တာတွေကို ဖြည့်စွက်ပေးရတဲ့အုပ်စုပေါ့။



ဒုတိယအုပ်စုကျတော့ ဆဲလ်တွေရဲ့ အလုပ်လုပ်တာကို ပြောင်းလဲပစ်တဲ့ ဆေးတွေပေါ့။ မမက ချော်လဲပြီး ဒဏ်ရာ ရသွားတယ်ဆိုပါတော့။ ထိခိုက်မိသွားတဲ့ ဆဲလ်တွေကနေ ဓာတုပစ္စည်းတွေ (Chemicals)ဟာ အလိုအလျောက်ထွက်လာပြီး ဒဏ်ရာရတဲ့နေရာမှာ ရောင်ရမ်း တာ၊ နာကျင်တာမျိုးတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ မမကသာ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးတွေကို သောက်လိုက်ရင် သူတို့က ဆဲလ်တွေထဲကနေ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ထွက်မလာအောင် တားလိုက်တယ်လေ။ အဲဒီတော့ နာကျင်မှုတွေ သက်သာသွား တာပေါ့ ညီမလေးရယ်။ သွေးကျဆေးတွေ၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီးသုံးရတဲ့ ဆေးတွေ၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါတွေမှာသုံးတဲ့ ဆေးတွေလိုမျိုး ဆေးတော်တော်များများဟာ ဒီပုံစံအတိုင်း အလုပ် လုပ်ကြတယ်လေ။

နောက်ဆုံးအုပ်စုကတော့ ကူးစက်ဝင်ရောက်လာတဲ့ ပိုးတွေ၊ ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ပွဲဖြူးလာတဲ့ဆဲလ်တွေကို ဖျက်ဆီးပေးတဲ့ဆေးတွေပေါ့။ ကူးစက်ပိုးတွေဆိုတာကိုတော့

ညီမလေးသိမှာပါ။ ဘက်တီးရီးယားတွေ၊ ဗိုင်းရပ်စ်တွေ၊ ကပ်ပါးတွေ၊ မှိုခွဲကပ်တာ မျိုးတွေလေ။ ဒီလိုရောဂါတွေအတွက် သူတို့ကိုသတ်တဲ့ဆေးတွေ သက်သက် ရှိတယ်။ ပွေး၊ ညှင်း၊ နှင်းခူတို့လို မှိုကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေဆိုရင် မှိုသတ်ဆေးတွေ သုံးကြတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ်တွေကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေဆိုရင်လည်း ဗိုင်းရပ်စ် ကို သတ်နိုင်တဲ့ဆေးတွေ သုံးရတယ်။ ကင်ဆာရောဂါကုသတဲ့ဆေးတွေဆိုလည်း ဒီအုပ်စုထဲမှာပါတာပဲ။ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်တဲ့ ဆေးပေါ့။

ဒီလိုနဲ့ ဆေးတွေဟာ သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်ရင်း၊ တိုက်ဖျက်စရာရှိတာကို တိုက်ဖျက်ရင်း၊ အနားပတ်ဝန်းကျင်က အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို ထိခိုက်မိတတ် တယ်။ ပြောင်းလဲမှုတွေဖြစ်စေတာပေါ့ ညီမလေးရယ်။ “တောင်ယာတစ်ခုကို မီးရှို့ရင် အနားပတ်ဝန်းကျင်က သစ်ပင်တွေ မီးမြှိုက်ခံရသလိုပေါ့”။ အဲဒီဆေးတွေ ကြောင့် ရောဂါသက်သာသွားရသလို သူတို့ကိုသုံးရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မမျှော်လင့် ထားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ကြုံလာရတယ်လေ။

အဲဒီလိုဆေးတွေကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေထဲမှာ အန္တရာယ် ပေးနိုင်တဲ့ အချက်နှစ်ချက်ရှိတယ်ညီမလေး။ ပထမတစ်ခုက သွေးတိုးတာ။ Steroids ဆေးတွေဖြစ်တဲ့ Prednisolone, Dexamethasone, Cortisone တို့လို ဆေးတွေဟာ သွေးတိုးစေတယ်ညီမလေး။ သူတို့လိုပဲ သွေးပေါင်အောက်အကျ ဖြစ်စေတဲ့ တခြားဆေးတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ စိတ်ကျရောဂါအတွက် သုံးတဲ့ ဆေးတွေ၊ Ibuprofen လို အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တာကို သက်သာစေတဲ့ဆေးတွေ၊ နှာခေါင်းပိတ်တာကို သက်သာစေတဲ့ဆေးတွေကလည်း သွေးတိုးနိုင်တာပဲ ညီမလေး။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ဝန်တားဆေး သောက်တဲ့အချိန် ဒါမှမဟုတ် ဟော်မုန်းအစားထိုးကုသမှုခံယူတဲ့ အချိန်နောက်ပိုင်းမှာ သွေးတိုးတဲ့အန္တရာယ်ကိုပိုပြီး ရင်ဆိုင်ရတတ်တယ်တဲ့ ညီမလေး။

ညီမလေးရေ...အရင်ကတည်းက သွေးတိုးရောဂါရှိနေသူ၊ သွေးတိုးကျဆေး သောက်နေသူတွေအနေနဲ့ ဒီလိုဆေးတွေကို သတိထားဖို့လိုတာပေါ့နော်။ ကိုယ့်ဆီမှာ သွေးပေါင်တက်နေမှန်း သတိမထားမိဘဲ အပေါ်မှာပါတဲ့ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုသာ ကြာရှည်သောက်မိရင် သွေးအရမ်းတိုးလာပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိတာပေါ့။ ဒီလို လူတွေဟာ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး ဆေးပမာဏအတိုးအလျော့ လုပ်ပေးသင့်သလို “သွေးတိုးစေမယ့် အစားအစာတွေ၊ အရက်သောက်တာ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာမျိုးကို ရှောင်ဖို့လိုတယ်” ဆိုတာ ညီမလေး နားလည်ပြီပေါ့နော်။

နောက်တစ်ခါ ဆေးသောက်တဲ့လူတိုင်းလိုလိုမှာ ကြုံရတာက ခေါင်းမူးတာပဲ ညီမလေး။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုလျော့ချဖို့ သုံးတဲ့ဆေးတွေ၊ အိပ်ဆေး၊ ချောင်းဆိုး ပျောက် ဆေးတွေ၊ ဓာတ်မတည့်မှုပျောက်ဆေးတွေ၊ စိတ်ရောဂါကုသတဲ့နေရာမှာ သုံးတဲ့ ဆေးတွေ၊ မူးဝေအော့အန်တာ သက်သာစေတဲ့ဆေးတွေအပါအဝင် ဦးနှောက်မှာ သွားပြီး အလုပ်လုပ်ကြတဲ့ဆေးတွေဟာ ခေါင်းမူးတဲ့လက္ခဏာကို ပြန်ပေးကြတယ် ညီမလေးရဲ့။ ဆေးတွေဟာ သက်ဆိုင်ရာဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ အလုပ် လုပ်ရင်းနဲ့ ဆေးသုံးစွဲတဲ့သူတွေကို မူးနောက်တာ၊ ခေါင်း မကြည်လင်တာမျိုးကို ပြန်ဖြစ်စေတယ်လေ။ အဲဒါကို သတိမမူမိဘဲ လျစ်လျူရှုထားမိရင် ချော်လဲပြီး အရိုးကျိုးတာမျိုးကနေ အသက်ဆုံးရှုံးရတဲ့အထိ ပြင်းထန်တတ်တယ်။ ဒီလိုဆေးမျိုး တွေနဲ့ အာနိသင်တူတဲ့ တခြားဆေးတွေကို တွဲသုံးမိရင်တော့ လူနာအနေနဲ့ ခံစား ရတာ ပိုဆိုးနိုင်ပါတယ်။

ရှေ့မှာ မမ ပြောခဲ့တာတွေလောက် အာနိသင်မမြန်ပေမယ့် လူကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေတဲ့ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ကျောက်ကပ်ကိုပျက်စီးတာပဲ ညီမလေး။ ဆေးဝါးတွေ သုံးတာများလို့ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသွားရင် သွေးပေါင် အတက်အကျ ကို ထိန်းချုပ်တဲ့နေရာမှာ အခက်အခဲတွေ ရှိလာနိုင်တယ်။ သွေးအားနည်းတဲ့ လက္ခဏာတွေ ပေါ်လာတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဆားဓာတ်နဲ့ရေဓာတ် ညီမျှအောင် ထိန်းထားတဲ့နေရာမှာ ပြဿနာတွေ ပေါ်လာတယ်။ ဒီတော့ ကျောက်ကပ်ကို ဝန်ပိစေတဲ့ဆေးအားလုံးကို အတိုးအလျှော့လုပ်ပြီးမှပဲ သုံးသင့်သလို ဆေးရုံဆေးခန်းကို သွားပြတဲ့အခါမှာလည်း မိမိ ဘာတွေခံစားနေရတယ်ဆိုတာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြောဖို့ လိုတာပေါ့နော်။

ခုနကပြောတဲ့ မမရဲ့စီနီယာလိုပဲ လူကို ဝလာ စေတဲ့ဆေးတွေ အများကြီးရှိသေးတယ် ညီမလေး။ Sulphonylurea အုပ်စုဝင် ဆီးချိုကျဆေးတွေ၊ အတက် ရောဂါမှာသုံးတဲ့ Valproate လိုဆေးတွေ၊ စောစောက ပြောတဲ့ Cortisone အုပ်စုဝင် Prednisolone & Cortisone ဆေးတွေ၊ စိတ်ကျ ရောဂါအတွက် သုံးတဲ့ဆေးတွေလည်း ပါတာပေါ့နော်။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါမှာ သုံးတဲ့ဆေးတွေလို လူသုံးနည်းတဲ့ဆေးတွေမှာလည်း လူကို ဝစေတဲ့ အာနိသင် ရှိတာပဲ။ အရင်ကတည်းက ဝနေတဲ့သူ၊



အလွန်နေတဲ့သူတွေဆိုရင်လည်း ဒီအချက်ကို သတိထားဖို့ လိုအပ်တာပေါ့။ တချို့ဆေးတွေကျတော့ နှလုံးခုန်သံမမှန်တာ၊ အစာအိမ်ကနေ အက်ဆစ် ထွက်တာများစေတာမျိုးဖြစ်တတ်တယ် ညီမလေးရဲ့။

ဥပမာပြောရရင် ရင်ကျပ်ရောဂါမှာသုံးတဲ့ Salbutamol လို ဆေးမျိုး။ သူ့ကြောင့် ဆေးသောက်တဲ့သူတွေဟာ ရင်တုန်လာတယ်။ သွေးပေါင်ကျဖို့ အတွက် သုံးတဲ့ Propranolol လို ဆေးမျိုးကျတော့ လေပြန်ကျဉ်းပြီး ရင်ကျပ်ပန်းနာက ပိုဆိုးလာတယ် ညီမလေးရဲ့။ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို သောက်ရင် အူလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ အကျိုးပြုတဲ့ ပိုးကောင်တွေက သေသွားတယ်။ အဲဒါဆို အူရောင်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လည်ချောင်းယားပြီး ချောင်းခြောက်ဆိုးတာကို သက်သာစေဖို့အတွက် သုံးတဲ့ Dextromethorphan ကြောင့် နှလုံးခုန်တာ မြန်လာတယ် ညီမလေး။ ဒါတွေကတော့ အဖြစ်များတာတွေပေါ့နော်။ မမတို့ မသိသေးတာတွေလည်း အများကြီး ရှိသေးတယ် ညီမလေး။



ဒီတော့ ညီမလေးရေ... အရင်တည်းက အစာအိမ်ရောဂါရှိသူ၊ အသည်းရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ ရှိသူတွေအနေနဲ့ ဆေးတိုင်းကို မျက်ချော်ပြတ်လို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ဆေးတွေရဲ့ အလုပ်လုပ်တဲ့ပုံစံတွေ ကွဲပြားသလို သူတို့ကိုလက်ခံပေးတဲ့ မမတို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကလည်း အမျိုးမျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်မလား။ ဒါကြောင့် ဆေးသုံးတဲ့အခါ သတိထားဖို့ လိုတယ်လို့ ပြောကြတာပေါ့။ သတိထားဆိုလို့လည်း ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ဆေးလျှော့သုံးတာ၊ ဆေးရပ်ပစ်တာမျိုးလုပ်ဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ မိမိရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေကို ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး တခြား သင့်တော်ရာ တစ်မျိုးမျိုးကို သုံးဖို့ပါ ညီမလေး။ “ဆေးမှန်သမျှ လူတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရဲ့ ပုံမှန်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ဖြစ်စဉ်ကြီးကို ပြောင်းလဲနိုင်တယ်” ဆိုတာ မမေ့လိုက်ပါနဲ့ ညီမလေးရယ်။



# ပိုးသတ်ဆေးများ



ဤစကားရေး

ရာသီဥတုအတွင်းဖြစ်ပြီး အချိန်ကို ရောက်လာပြီးမှ  
ဟိုလူထုပဲရေး။ ဒီလူထုပဲရေးဆိုပြီး အရေးပိုက်အောင်ရေး  
ကြားရတော့မယ်။ ရာသီဥတုအေး၊ ဒီဗုဒ္ဓကုသိုလ်ရေး  
သူတွေဆိုရင် အလွယ်တကူအရေးပိုက်တာပဲ ညီမလေး။ ဒီတော့  
လေ့လာသွ။ စတုဂံသားအများကြီးနဲ့ အတိုင်းထိအတွေးရတဲ့  
ညီမလေးတို့လို ဆရာ၊ ဆရာမတွေ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ထိမိလွှဲစာပေဆိုင်  
ရေးမှာ ဆရာဝန်တွေ၊ သူမပြုတွေဆိုရင် ပိုပြီးသတိထားရတာပေါ့။

အအေးပိတ်  
အချိန်ဆို  
ပြီးသတ်  
ဆေးတွေကို  
ဘယ်လောက်ပဲ  
သောက်သောက်  
လူနာက ဘာမှ  
ထူးခြားမှု မရှိတော့။  
အကောင်းဆုံး  
နည်းလမ်းက  
အဟာရ  
ပြည့်ဝအောင်  
စား အနားယူ  
အရည်များများ  
သောက်  
ကိုယ်ပူကျ  
ခွင်ရင်တော့  
ပါရာစီတမော  
လောက်ပဲ  
သောက်ရမှာပါ။

အကောင်းဆုံးကတော့ အအေးမမိအောင် ကြိုတင်  
ကာကွယ်တဲ့နည်းလမ်းပေါ့ကွယ်။ အဲဒီလိုအအေးမိတာနဲ့  
ပတ်သက်ပြီးတော့လေ အရင်အပတ်က မမ ဖတ်လိုက်  
ရတဲ့ သတင်းတစ်ပုဒ်အကြောင်း ညီမလေးကို ပြောပြရ  
ဦးမယ်။

ခေတ်ပညာတတ် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့  
ရိုစီဟာ အသက် ၄၀ လောက် ရှိရောပေါ့။ ဒီဇင်ဘာလရဲ့  
ပထမအပတ်မှာ သူမဟာ ကိုယ်နည်းနည်းပူပြီး  
ချောင်းလည်း ဆိုးလာတော့ သူမ အနားမှာ အလွယ်တကူ  
ရှိတဲ့ အမောက်ဆလင် (Amoxicillin) ဆေးတောင့်ကို  
သောက်လိုက်သတဲ့။ ဆေးသောက်ပြီးလို့ အချိန်  
နည်းနည်းကြာတော့ သူမမှာ အင်ပျဉ်ထသလို အနီကွက်  
တွေ ထလာတယ်။ အဲဒါနဲ့ ဆေးဆိုင်ကို သွားပြတော့  
ဆေးဆိုင်ကဆေးရောင်းတဲ့ သူက ပင်နီဆလင်အုပ်စုနဲ့  
မတည့်လို့ဖြစ်ရတာဆိုပြီး Cephalosporins အုပ်စုဝင်  
တခြားပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးကို သောက်ဆေးအနေနဲ့  
ပေးလိုက်တယ်။ မသက်သာရင် ပြန်လာခဲ့ဖို့လည်း  
မှာလိုက်တာပေါ့။

ဒါနဲ့ပဲ ဆေးဆိုင်က ပေးလိုက်တဲ့ဆေးကို တစ်ပတ်  
လောက် ဆက်သောက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဆေးသောက်  
ပြီးချိန်မှာလည်း ကိုယ်ပူတာနဲ့ ချောင်းဆိုးတာက  
နည်းနည်းကျန်နေသေးတော့ စိတ်ပူလာတယ်။ ဒါနဲ့  
ဆေးခန်းကိုသွားပြတော့ ဆရာဝန်က Erythromycin  
လို့ ခေါ်တဲ့ နောက်ထပ်ပိုးသတ်ဆေး တစ်မျိုးကို ပေး  
လိုက်တယ်။ နောက် နှစ်ပတ်လောက်ကြာတဲ့အခါမှာ  
တော့ ရိုစီဟာ အူရောင်တဲ့လက္ခဏာတွေနဲ့ ဆေးရုံကို  
ရောက်လာတယ်။ ရောဂါရှာကြည့် လိုက်တော့  
*Clostridium difficile* လို့ခေါ်တဲ့ ပိုးကြောင့် အူရောင်  
နေတာကို သွားတွေ့သတဲ့။



အဲဒီပိုးတွေဟာ ပုံမှန်အချိန်မှာတောင် အူလမ်းကြောင်းထဲမှာ ရှိနေတတ်တာ ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုပေးတဲ့ ပိုးကောင်အရေအတွက်က များနေတော့ သူတို့ကဘယ်လို အန္တရယ်မျိုးကိုမှ မပေးနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပိုးသတ် ဆေးတွေ သောက်ပါများလို့ အကျိုးရှိတဲ့ပိုးကောင်တွေ သေဆုံးသွားရင်တော့ သူတို့က ထကြွလာပြီး လူတွေကို အန္တရယ်ပေးတယ်။ အမှန်တော့ ညီမလေးရေ ရှိစီခံစား ခဲ့ရတာက ဗိုင်းရပ်စ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ Influenza ပဲ။ မလိုအပ်ဘဲ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို သွားသောက်မိတော့ မဖြစ်သင့်တာတွေ ဖြစ်လာရတာပေါ့။

ညီမလေးရေ.. အဲဒီလိုအဖြစ်မျိုး၊ ပုံစံတူပြဿနာတွေကို မမတို့ဆီမှာလည်း ကြုံတွေ့ရတာပဲလေ။ သတိမထားမိလို့သာနေမယ်။ အဲဒါနဲ့ဆက်စပ်ပြီး ညီမလေးကို ပိုးသတ်ဆေးတွေအကြောင်းကို ပြောပြရဦးမယ်။ ပိုးသတ်ဆေးဆိုလို့ သိပ်ပြီး ကြီးကျယ်တဲ့ဆေးတွေ၊ လူတွေသိပ်ပြီး မသုံးကြတဲ့ဆေးတွေလို့များ ညီမလေး တွေးနေသလား။ မဟုတ်ဘူး ညီမလေးရေ။ ပိုးသတ်ဆေးတွေဆိုတာ မမတို့နဲ့ လက်တစ်ကမ်းအကွာမှာ အမြဲတမ်းရှိနေတဲ့ ဆေးတွေပဲ။ စောစောတုန်းက ရှိစီ သောက်လိုက်တဲ့ Amoxicillinနဲ့ Erythromycin တွေ၊ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း (Tetracycline)၊ စီကောလို့ ခေါ်ကြတဲ့ Chloramphenicol တွေ၊ အဲဒီဆေး တွေပေါ့။

မမတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မျက်စိနဲ့မမြင်နိုင်တဲ့ပိုးကောင်တွေက အများကြီးပဲ ပျံနဲ့ နေတာကိုတော့ ညီမလေး သိတယ်နော်။ ဘက်တီးရီးယား၊ ဗိုင်းရပ်စ်၊ မှိုတွေ၊ အမျိုးမျိုးပေါ့လေ။ မတူညီတဲ့ ပိုးကောင်တွေကြောင့် ရလာနိုင်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေကလည်း မတူကြဘူး။ ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေကြောင့် အရေပြား၊ အဆုတ်၊ လည်ချောင်း၊ ကျောက်ကပ်တွေ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်း စတာတွေမှာ ကူးစက်ရောဂါတွေ ဝင်လာတယ်။ ဗိုင်းရပ်စ် တွေ ဝင်ရင်တော့ အအေးမိမယ်၊ တုတ်ကွေးဖြစ်မယ်၊ အသည်းရောင်လာမယ်။ မှိုတွေစွဲရင်တော့ ပွေး၊ ညှင်း၊ နှင်းခူတွေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို မတူတဲ့ရောဂါတွေကို ကုသတဲ့ဆေးတွေကလည်း ဘယ်တူပါ့မလဲ။

မမတို့အသုံးပြုကြတဲ့ ပိုးသတ်ဆေး (Antibiotics) ဆိုတာဟာ ဘက်တီးရီးယားကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ရောဂါတွေကို ကုသဖို့သုံးတဲ့ဆေးတွေပဲ ညီမလေး။



သူတို့က သဘာဝအတိုင်းရတဲ့ပစ္စည်းတွေဖြစ်နိုင်သလို ဆန်းစစ်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းတွေလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ ညီမလေးရဲ့။ သူတို့တွေက တချို့ပိုးတွေကို အသေ သတ်ပေးတယ်။ တချို့ပိုးတွေကိုတော့ မျိုးမပွားနိုင်အောင် ဟန့်တားပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ မမတို့အနားပတ်ဝန်းကျင်က လူတိုင်းလိုလိုက ဘက်တီးရီးယားတွေကို သတ်တဲ့ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို နေရာတိုင်းမှာ သုံးနေကြတယ်။

လူတွေက အအေးမိတယ်၊ ဖျားတယ်ဆိုတာနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို သောက် ကြတော့တာပဲ။ မမစိတ်ထင်ပြောရရင် လူနာတွေထဲမှာ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ပိုးသတ်ဆေးကို တိတိကျကျသောက်တဲ့လူနာက သုံးပုံတစ်ပုံလောက်ပဲ ရှိလိမ့်မယ် ထင်တယ်။ ဒီနေရာမှာ မမတို့ မမေ့သင့်တာက ပိုးသတ်ဆေးဆိုတာ ဘာလဲပေါ့နော်။ အအေးမိတဲ့အချိန်ဆို ပိုးသတ်ဆေးတွေကို ဘယ်လောက်ပဲသောက်သောက် လူနာက ဘာမှ ထူးခြားမှုမရှိဘူး။ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက အာဟာရပြည့်ဝအောင် စား၊ အနားယူ၊ အရည်များများသောက်၊ ကိုယ်ပူကျချင်ရင်တော့ ပါရာစီတမောလောက်ပဲ သောက်ရမှာပါ။

လူအများစုက အဲလိုမလုပ်ကြဘူး ညီမလေးရေ။ လူအတော်များများက နေမကောင်းဖြစ်ရင် ဆေးဆိုင်မှာ အပူကျဆေးနဲ့ ပါရာစီတမောပေးပါဆိုပြီး သွားဝယ် တော့တာပဲ။ ဆိုင်တွေကလည်း ပါရာစီတမော (Paracetamol)နဲ့ အမောက်ဆလင် (Amoxicillin)ကို တွဲပေးလိုက်တယ်လေ။ တချို့လူတွေကျတော့ Amoxicillin ကို ဒီအတိုင်းဝယ်ပြီး လည်ချောင်းနာလည်း သောက်၊ အာသီးရောင်လည်း သောက်၊ သူတို့သဘောနဲ့သူတို့ စိတ်ရှိတိုင်း သောက်နေကြတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ကလေး အမေတွေတောင် ပါသေးတယ်။

သူတို့ကလေးတွေ ကိုယ်ပူရင် ပါရာစီတမောအရည်နဲ့ Amoxicillin ဆေးရည်ကို တွဲပြီးတိုက်တော့တာပဲ။ အမှန်တော့ ညီမလေးရေ.. ပါရာစီတမောမှာ အကိုက်အခဲ ပျောက်တဲ့အာနိသင်ရော၊ အပူကျတဲ့အာနိသင်ရော ရှိပြီးသား။ မလိုအပ်ဘဲနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို တွဲဖက်သုံးစွဲနေတော့ မခက်ပေဘူးလား။ အဲဒီလိုသုံးတဲ့ သူတွေထဲမှာ အရပ်သားတွေရော၊ ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်က လူတွေပါရှိတယ်ဆိုရင် ညီမလေး အံ့ဩနေမလားပဲ။ အဟုတ်ပဲ ညီမလေးရေ။ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို ပေါ့ပေါ့ တန်တန်သဘောထားပြီး သုံးစွဲကြသူတွေအတော်များနေတယ်။ ပိုးသတ်ဆေး သုံးစွဲတာနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ကြုံတွေ့လာနိုင်တဲ့ အခြေအနေနှစ်မျိုးကို ပြောပြရဦးမယ်။

လူတစ်ယောက်က နေမကောင်းလို့ ဆေးခန်းသွားပြတယ်ဆိုပါတော့ ညီမလေးရယ်။ သူ့ကို ဆရာဝန်က သင့်တော်တဲ့ပိုးသတ်ဆေးကို ညွှန်လိုက်တယ်။

အဲဒီဆေးမကုန်ခင် ရောဂါသက်သာလာတော့ ဆေးကိုရပ်ပစ်လိုက်တယ်။ ဆေးပတ်လည်အောင် မသောက်တော့ဘူး။ ဒီတော့ သူ့ရောဂါကို အမြစ်ပြတ်အောင် ကုဖို့ခက်သွားတယ်။ ပိုးကောင်တွေကို အသေမသတ်နိုင်သလို ပိုးတွေပွားနေတာကိုလည်း မတားနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ကုသရမယ့်အချိန်က မကြာသင့်ဘဲ ကြာရသလို ကုန်ကျစရိတ်တွေလည်း တိုးလာတယ်။

ညီမလေးရဲ့ တပည့်တွေထဲမှာ ဂျစ်ကန်ကန်နိုင်တဲ့ ကလေးတွေရှိသလို ပိုးကောင်တွေထဲမှာလည်း မထုံတက်တေးနဲ့ ပိုးကောင်တွေရှိတယ် ညီမလေး။ သူတို့ဆိုရင် ခြိမ်းခြောက်လို့လည်းမရ၊ ဟန့်တားလို့လည်း မရဘူး။ ပိုးသတ်ဆေး သောက်နေရင်းနဲ့ လက္ခဏာတွေက ပိုပြီးဆိုးရွားလာတယ်။ မိသားစုဝင်တွေ၊ အနီးကပ်နေတဲ့သူတွေကိုတောင် ဖျားနာစေတယ်။ ဒါက ဆေးတွေကို လွဲမှားစွာသုံးမိလို့ ဆေးယဉ်သွားရင် နောက်ထပ်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အခြေအနေပါ။

တချို့ကျတော့ ဆေးများများသောက်ရင် အမြန်ဆုံး နေကောင်းသွားမယ်လို့ ထင်နေကြတယ်ညီမလေးရဲ့။ ဒီတော့ နေမကောင်း နည်းနည်းဖြစ်တာနဲ့ ပိုးသတ်ဆေးတွေ ထည့်သောက်တော့တာပဲ။ အိမ်ကမိသားစုတွေ နေမကောင်းဖြစ်တုန်းက သုံးဖူးတဲ့ဆေးတွေကို သောက်ကြတယ်။ အဲလိုမဟုတ်ရင်လည်း အရင်အကြိမ်တွေ နေမကောင်းဖြစ်တုန်းက သောက်ဖူးတဲ့ပိုးသတ်ဆေးတွေ ထည့်သုံးကြတာမျိုးကိုလည်း မမတွေ့ဖူးတယ်။ တကယ်တော့ ညီမလေးရယ်... ပိုးကောင်တွေဟာ တစ်ခါနဲ့တစ်ခါ ဘယ်တူပါ့မလဲနော်။

ပြီးတော့ ပိုးသတ်ဆေးဆိုတာကလည်း အကျိုးပြုတဲ့ပိုးကောင်တွေရော၊ အကျိုးမပြုတဲ့ပိုးကောင်တွေကိုပါ သတ်ပစ်တာဆိုတော့ အန္တရာယ်ရှိတဲ့အကောင်တွေက ထကြွလာတယ်။ အထူးသဖြင့် အစာခြေလမ်းကြောင်းမှာရှိတဲ့ ပိုးကောင်တွေ သေသွားတော့ ဝမ်းလျှောတာ၊ အူရောင်တာတွေဖြစ်လာတယ် ညီမလေးရဲ့။ ဆေးရုံတက်နေရတဲ့သူတွေ၊ အရမ်းပြင်းထန်တဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေအတွက်ပဲ သုံးတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးပြင်း တွေကို ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ်သောက်တော့ အသက်ကို ရန်ရှာလာတာပေါ့။

မမတို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နောက်ထပ်အသုံးများကြတာက ပိုးသတ်ဆေးပါတဲ့ လိမ်းဆေးတွေ။ ထိခိုက်ရှုနာ၊ အပူလောင်နာ၊ ဝက်ခြံထွက်ရင် လိမ်းကြ တာလေ။ ညီမလေး မြင်ဖူးမယ်တော့ထင်တယ်။ မမတို့ အိမ်မှာသုံးဖူးတဲ့ (TEO Ointment) တက်ထရာဆိုက်ကလင်း လိမ်းဆေးတောင့်လိုမျိုးလေ။ Gentamycin လိမ်းဆေး၊ Chloramphenicol လိမ်းဆေးဆိုပြီး အမျိုးမျိုးရှိတယ် ညီမလေးရဲ့။

ဒီလိုလိမ်းဆေးတွေ သုံးရင်လည်း သတိထားရသေးတယ်။ “သောက်ဆေး အနေနဲ့သုံးမှသာ ဆေးယဉ်တာ မဟုတ်ဘူး။ လိမ်းဆေးအနေနဲ့သုံးရင်လည်း ဆေး ယဉ်နိုင်လို့ သူတို့ကို အချိန်ကြာကြာစွဲပြီး မသုံးရဘူး” ဆိုတာကိုတော့ ညီမလေး အမြဲတမ်း မှတ်ထားနော်။

ဒါပေမယ့် ညီမလေးရေ မမတို့အနားပတ်ဝန်းကျင်က လူတိုင်းလိုလိုကလေး အဲဒီလိုလိမ်းဆေးတွေကို အကြာကြီး သုံးကြတယ်လေ။ တောမကျ၊ မြို့မကျ ဒေသတွေဆို ပိုဆိုးသေး။ အနာဖြစ်ရင် ဆေးလိမ်းရမယ်ဆိုတာကိုတော့ သိပါရဲ့။ ဘယ်လောက်ကြာကြာသုံးရမယ်၊ ဘယ်အမျိုးအစားကို သုံးရမယ်ဆိုတာကို သေချာ မလေ့လာထားမိတော့ အခက်ကြုံရတာပေါ့။ ဆေးတစ်မျိုးဟာ ဘယ်လောက်ပဲ အနီသင်တွေကောင်းနေပါစေ၊ သူနဲ့ပတ်သက်တဲ့ညွှန်ကြားချက်တွေကို တိတိကျကျ မလိုက်နာရင် အဲဒီဆေးဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အခွမ်းထက်တော့မလဲ။ မမတို့တွေ အတွက် သိပ်ပြီး အသုံးဝင်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အဲဒီလိမ်းဆေးတွေ မသုံးရတဲ့နေရာတွေ လည်း ရှိနေသေးတယ်ညီမလေးရဲ့။

ဥပမာပြောရရင်ကွယ်... ပြင်ပနေတဲ့ ဒဏ်ရာတွေ၊ အရမ်းကြီးတဲ့ ဒဏ်ရာတွေမှာ သုံးဖို့ မသင့်တော်ဘူး။ တချို့သူတွေက ကလေးငယ်တွေ အနီးပွန်းတာ၊ ပေါင် ပွန်းတာတွေမှာ ပိုးသတ်ဆေးပါတဲ့ လိမ်းဆေးတွေကို သုံးလိုက်ကြတယ်။ တကယ် ဆိုရင် အသက်နှစ်နှစ်အောက် ကလေးတွေမှာ ဆရာဝန်ရဲ့တိကျတဲ့ ညွှန်ကြားချက် မရှိဘဲ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို သုံးလို့မရဘူး။ အရမ်းအန္တရာယ်ရှိတယ် ညီမလေး။

အဲဒီလိုပဲ အရမ်းနက်တဲ့ ကွဲပြဲဒဏ်ရာတွေ၊ သွေးတွေ အဆက်မပြတ် ထွက် နေတဲ့နေရာ၊ ချုပ်ဖို့လိုတဲ့ ဒဏ်ရာတွေမှာ ပိုးသတ်ဆေးကို လိမ်းလိုက်ရင် ဆေးက အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ပိုးကောင်တွေက ဆေးကို မကြောက်တော့ဘူး။ တကယ်ပျောက်ဖို့ ဆေးသုံးရတဲ့နေရာမှာ ပြဿနာတွေရှိလာတယ်။ ဒဏ်ရာထဲမှာ တစ်ခုခု စိုက်ဝင်နေတာမျိုးတွေ၊ ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေလို အကောင်တွေ ဘာတွေ ကိုက်ထားရင်လည်း ကိုယ့်အနားမှာရှိတဲ့ လိမ်းဆေးလေး ကောက်ထည့်လိုက်လို့ မရဘူး။ ဆေးခန်းကိုသွားပြီး ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံရမှာပါ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တွေကတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ်ဝန် ပထမသုံးလပတ် အတွင်းမှာ ဘယ်ဆေးကိုမှ မသုံးပါနဲ့။ တကယ်လို့ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို သုံးဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုရင်တော့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပေါ့ကွယ်။ အဲဒီလိုပဲ နို့တိုက် မိခင်တွေ၊ ကလေးယူမယ့်အမျိုးသမီးတွေဆိုရင်လည်း ဆေးမသုံးခင် ဆရာဝန်နဲ့ သေသေချာချာ မေးမြန်းဆွေးနွေးဖို့လိုတယ်နော်။ ပိုးသတ်ဆေးတွေဟာ ဆရာဝန်



ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း သောက်မယ်ဆိုရင် တကယ့်ကို စိတ်ချရတဲ့ဆေးတွေပါ ညီမလေး။ တချို့လူတွေမှာတော့ ပိုးသတ်ဆေးတွေနဲ့ ဓာတ်မတည့်တာ၊ တုံ့ပြန်တာ တွေ ဖြစ်နိုင်လို့ ပိုးသတ်ဆေးတွေ သုံးခါနီးမှာ ဆရာဝန်က ဆေးတွေနဲ့ ဓာတ် မတည့်တာမျိုး ဖြစ်ဖူးလားဆိုတာကို မေးပါလိမ့်မယ်။ မှန်ကန်သင့်လျော်တဲ့ ပိုးသတ်ဆေးကို စိတ်ချလက်ချ ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ အဓိကအချက်ဖြစ်တာကြောင့် ဘယ်ဆေးနဲ့ မတည့်သလဲဆိုတာကို သေသေချာချာမှတ်ထားဖို့လိုတယ်နော်။

မမ ထပ်ပြီးသတိပေးချင်တာ ရှိသေးတယ်ညီမလေးရဲ့။ ဒီဆေးတွေက ဘက်တီးရီးယားကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကူးစက်ရောဂါတွေကို ထိန်းချုပ်ထားပေးတယ် ဆိုပေမယ့် ဆေးတွေကြောင့်လည်း မှီခွဲနိုင်တယ်။ မှီခွဲတာကို ညီမလေးမြင်ဖူးမယ် ထင်တယ်။ အဲဒီတော့ သူတို့ကိုသုံးတဲ့အခါမှာ မှီသတ်ဆေးတွေကို တွဲသုံးဖို့ လိုသလား၊ မလိုဘူးလားဆိုတာကို ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်တွေကို ကြံပြီး မေးထားနော်။ မျက်စိမှာ သုံးလို့ရတယ်လို့ ဆေးအညွှန်းမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ဆေးကို မျက်စိမှာ သွားမသုံးနဲ့ပေါ့။ သုံးမိလို့ ဓာတ်မတည့်တဲ့ လက္ခဏာတွေပေါ်လာတာတို့၊ ဆေးသုံးပြီး ငါးရက်လောက်ကြာတဲ့အထိ ဘာမှ ထူးထူးခြားခြားမသက်သာလာတာ တို့ဆိုရင် ဆက်မသုံးနဲ့တော့နော်။ ဆရာဝန်နဲ့ ပြန်ပြီးပြကြည့်ပါကွယ်။

ညီမလေးရေ...နေမကောင်းလို့ ဆေးခန်းသွားပြလို့ ဆေးခန်းက တစ်စုံတစ်ရာ မညွှန်ကြားခဲ့ရင်လည်း ညီမလေးတို့က သတိတရနဲ့ မေးပါကွယ်။ ဆေးတစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုး သတိထားရတဲ့အချက်တွေက မတူဘူးလေညီမလေးရဲ့။ ဥပမာပြောရရင် ညီမလေးရယ် Azithromycin လို ဆေးမျိုးဆို အစာနဲ့တွဲသောက်ရင် အာနီသင် ကောင်းကောင်း မရတော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် Amoxicillin လိုဆေးမျိုးကျတော့ အစာနဲ့ တွဲသောက်တာ၊ မသောက်တာတွေက သိပ်ပြီးတော့ ပြဿနာမရှိဘူးလေ။ အဲဒီလို အသေးစိတ်အချက်အလက်တွေကျတော့ သက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေကပဲ ညွှန်ကြားပေးနိုင်မှာပေါ့နော်။



တချို့ပိုးသတ်ဆေးတွေကျတော့ အရည်ဖျော်သုံးရမယ့်ပုံစံနဲ့ လာ တယ်။ သူတို့ ဆီကနေ အာနီသင် အပြည့်အဝ လိုချင်ရင်တော့ ဆေး သောက်ခါနီးမှာ ပုလင်းကို သေသေ ချာချာ လှုပ်ပေးဖို့လိုတယ်လေ။ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို မသုံးဘဲ

ချွေတာပြီး သိမ်းထားတာတို့၊ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်သုံးတာတို့ဆိုရင် ဆေးတွေက သက်တမ်း ကုန်သွားတာကြောင့် အာနိသင်အပြည့်အဝ မပေးနိုင်တော့သလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကလည်း ပြင်းထန်လာတတ်ပါတယ်။ အမှည့်လွန်သွားတဲ့ သစ်သီးတစ်လုံးကို စားရင်တောင် အနည်းဆုံးတော့ ဝမ်းလျှောနိုင်သေးတယ်ဆိုတော့ သက်တမ်း ကုန်ဆုံး သွားတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးကသောက်မိရင် ဆက်ဖြစ် လာမယ့် အန္တရာယ်တွေကို ညီမလေး ချင့်တွက် ကြည့်ပါကွယ်။

မကြာခင်မှာ ဆောင်းဦးပေါက်တော့မယ်။ နေမကောင်းမဖြစ်အောင် ဂရုစိုက်နော် ညီမလေး။ ညီမလေးရဲ့အနားပတ်ဝန်းကျင်က ကျောင်းသား တွေပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူတို့ မိသားစုတွေပဲဖြစ်ဖြစ် နေမကောင်းဖြစ်ရင် အပူကျဆေးနဲ့ ပါရာစီတမော တွဲသောက်လို့ သွားပြီး မညွှန်ကြားနဲ့နော်။ သူတို့ သောက်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေက ညွှန်မှ သောက်ပါလို့ အကြံပေး လိုက်ပါကွယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ နေမကောင်း မဖြစ်အောင်နေ၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ သင့်တော်တဲ့ အစားအစာ တွေကိုပဲ စားပေါ့။ နောက်တစ်ခေါက် ကျရင်တော့ ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးချင်းစီရဲ့ သတိထားရမယ့် အချက်တွေကို ပြောပြမယ်လေ။ အခုလောလော ဆယ်တော့ “ပိုးသတ်ဆေးဆိုတာ အလျဉ်းသင့် သလိုသုံးလို့ရတဲ့ ဆေးမဟုတ်ဘူး” ဆိုတာကို ညီမလေးတို့ အားလုံးသတိရပေးနော်။

# ဆေးဝါးနှင့် ဆေးလိပ်

ညီမလေးရေ

“ဆေးတံတိုတည့်လောက် ရော့ သောက်တော့ပေး...”  
“မဝယ်ဘူး၊ မယ်ခူးတဲ့ဖက်စို...” ဆိုပြီး နှစ်သက်ကြည်နူးဖို့  
ကောင်းတဲ့ကဗျာတွေကို မမတို့တွေ ရွတ်ဆိုဖူးခဲ့ကြတယ်နော်။  
ဆရာမတွေရှေ့မှာ လက်ကလေးပိုက်ပြီး ကဗျာတွေကို အလွတ်  
ပြန်ရွတ်ပြကြတာကို မမခုထိ မှတ်မိနေသေးတယ်။ အဲဒီကဗျာ  
လေးတွေကို ပြန်သတိရမိတော့ ညီမလေးကို ဆေးလိပ်အကြောင်းကို  
ပြောပြချင်လာတယ်။ တစ်တောင်လောက်ရှိတဲ့ ပြောင်းဖူးဖက်  
ဆေးလိပ်ကြီးတွေကို မမတို့ အဘိုး၊ အဘွားတွေ သောက်တာ

ဆေးလိပ်ကြောင့်  
 ပီတာမင်  
 ဘီ တွေဟာ  
 သီးယဲကနေ  
 အပြင်ကို  
 မြန်မြန်ထွက်  
 သွားတယ်။  
 ဒီတော့ ခြေလက်  
 ထုံကျင်တာ  
 ပျံတာမျိုးတွေကို  
 ခံစားရတယ်။  
 ဒါကြောင့်  
 ဆေးလိပ်  
 သောက်တတ်သူ  
 တွေဟာ တခြား  
 သူတွေထက်  
 ပိုပြီးဝေဒနာ  
 တွေကို ခံစားရ  
 တတ်တယ်။

တွေ့ဖူးကြတယ်နော်။ အခုနောက်ပိုင်းကျတော့ အဲဒီ  
 လောက်ကြီးတဲ့ ဆေးလိပ်ကြီးတွေကို မသောက်ကြတော့  
 ပေမယ့် ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူ အရေအတွက်က သိသိ  
 သာသာကြီး လျော့မသွားသေးဘူးဆိုတာကိုတော့  
 ညီမလေးလည်း သတိထားမိမှာပေါ့။

ဈေးဆိုင်တန်းတွေ၊ ဆိုက်ကားဂိတ်၊ ကားဂိတ်တွေ၊  
 လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွေမှာဆိုရင် ဆေးလိပ်ငွေတွေ ပျံနှံ့  
 နေတာပဲ။ အရက်သောက်တဲ့သူထက် ဆေးလိပ်  
 သောက်တဲ့သူက ပိုများတယ် ညီမလေး။ ပြီးတော့  
 ဆေးလိပ်က ဘိန်းတွေ၊ အရက်တွေထက်တောင် မြန်မြန်  
 စွဲနိုင်တယ်လေ။ အရက်တွေ၊ ဘိန်းတွေကမှ တကူး  
 တက သွားဝယ်ရဦးမယ်။ ဆေးလိပ်ကိုကျတော့  
 လမ်းဘေးမှာပဲ လွယ်လွယ်နဲ့ ဝယ်လို့ရတော့ လူတွေ  
 ဆေးလိပ်ခွဲတာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ထူးဆန်းတော့မလဲနော်။  
 စီးပွားရေးသမားတွေကလည်း ကြော်ငြာလှလှတွေနဲ့  
 လူတွေရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို ရယူခဲ့ကြသေးတာပဲ မလား။

ဆေးလိပ်သောက်တာ မကောင်းဘူးဆိုတာကို  
 လူတွေက မသိကြတာမဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ သိကြ  
 တယ်။ လက်တွေ့ကြုံဖူးကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆေးလိပ်က  
 လူကို လန်းဆန်းစေတယ်၊ အာရုံ စူးစိုက်မှုကို ကောင်း  
 စေတယ်၊ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေတယ်ဆိုပြီး အကြောင်း  
 အမျိုးမျိုးပြ သောက်ကြတယ်လေ။ လူငယ်တွေထဲ  
 မှာလည်း ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ စတိုင်လ်လေးကို  
 သဘောကျလို့သောက်တတ်တဲ့ လူငယ်လေးတွေရှိသလို  
 စိတ်ဖိစီးမှုတွေရဲ့ ထွက်ပေါက်အနေနဲ့သောက်တဲ့  
 လူငယ်တွေလည်း ရှိတာပဲ ညီမလေး။ တချို့ လူကြီး  
 တွေကျတော့ သူတို့သောက်မယ့်ဆေးလိပ်ကို ကလေး  
 တွေကို မီးသွားညှိခိုင်းတတ်တယ်။ အဲဒီလို အစမ်း  
 ဖွာကြည့်ရင်းနဲ့ ဆေးလိပ်ခွဲသွားတဲ့ ကလေးတွေလည်း  
 ရှိတာပေါ့။

ဆေးလိပ်သောက်ရင် အဆုတ်တွေ၊ လေပြွန်တွေ ပျက်စီးတယ်။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ညီမလေးလည်း ကြားဖူးမှာပေါ့။ ပြီးတော့ သူ့ကြောင့် လည်ချောင်း၊ ခံတွင်း၊ ဆီးအိတ်တွေ၊ သားအိမ်ခေါင်း၊ အစာရေမျိုပြွန်တွေမှာ ကင်ဆာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အရင်ကတည်းက နှလုံးရောဂါရှိသူတွေ၊ ဆီးချိုသမားတွေဆိုရင်လည်း ဆေးလိပ်ကြောင့် ရောဂါပိုဆိုးရွားလာတယ်။ ဆေးလိပ်ငွေဟာ အာရုံကြောတွေကို ပျက်စီးစေတယ်။ ဒီတော့ အရသာခံနိုင်စွမ်းတွေ၊ အနံ့ခံနိုင်စွမ်းတွေ လျော့ကျလာတာပေါ့။ သွားတွေ၊ လက်ချောင်းတွေမှာလည်း အရောင်တွေပြောင်းလာတယ်။ ညိုညစ်ညစ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ သူတို့ဝတ်ဆင်တဲ့ အဝတ်အစားတွေ၊ ဆံပင်တွေမှာ ဆေးလိပ်နံ့တွေ စွဲနေတယ်ဆိုတာကိုတော့ ကာယကံရှင်တွေက သတိပြုမိချင်မှ ပြုမိလိမ့်မယ် ညီမလေး။

မိဘတွေဟာ သူတို့ကလေးတွေ အုန်းပင် အောက် သွားဆော့လို့ အုန်းသီးခေါင်းပေါ် ကြွေကျမှာကို စိုးရိမ်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့သောက်တဲ့ ဆေးလိပ်ငွေကြောင့် ရင်သွေးငယ်လေးတွေ အန္တရာယ်ဖြစ်မှာကိုတော့ တွေးပြီး မကြောက်ကြဘူး ညီမလေး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် မိခင်တစ်ယောက်ဟာ ဆေးလိပ်ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျနိုင်တယ်။ လမစေ့ဘဲ ကလေး မွေးတာ၊ ပေါင်မပြည့်တဲ့ ကလေး မွေးတာမျိုးတွေလည်းဖြစ်နိုင်တယ်ညီမလေး။ အဲဒီလိုပဲ ဆေးလိပ်ငွေရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းလာတဲ့ကလေးတွေဆိုရင် တခြားကလေးတွေထက် ကူးစက်ရောဂါတွေကို ခံစားရတတ်တယ်။ နားပြည်ယိုတာ၊ အနာပေါက်တာမျိုးတွေ ပိုဖြစ်နိုင်တာပေါ့ ညီမလေးရယ်။

ဆေးလိပ်ကပေးလာတဲ့ အန္တရာယ်တွေဟာ ဒီလောက်နဲ့တင် ရပ်သွားလားဆိုတော့ မရပ် ပြန်ဘူးညီမလေးရေ။ သူတို့က မမတို့ သောက်နေတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ ဓာတ်ပြုမှုတွေဖြစ်ပြီး ဆိုးရွားပြင်းထန်တဲ့အာနိသင်တွေကို ပေးတတ်တယ် ညီမလေး။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုဖို့ သုံးလိုက်တဲ့ဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်ဟာ ဆေးလိပ်ကြောင့် ပျက်စီးသွားတယ်။ တချို့ဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေကိုလည်း ပိုပြီး ဆိုးရွားသွားစေတယ်



ဆိုတာကို ဆေးလိပ်သောက်တဲ့သူ အတော်များများက သတိမထားမိတတ်ကြဘူးလေ။ အဲဒီလိုမျိုး ဆေးလိပ်နဲ့ဆေးဝါးတွေရဲ့ ဓာတ်ပြုမှုတွေအကြောင်းကို သုတေသန အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ခဲ့ကြတာ ညီမလေး။ မမတို့သောက်လိုက်တဲ့ ဆေးတွေကနေ တကယ့်အလုပ်လုပ်မယ့် ပစ္စည်းတွေအဖြစ်ပြောင်းလဲတဲ့နေရာမှာ ဆေးလိပ်က အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတယ်။ အဲဒီတော့ ဆေးတွေကနေ အာနိသင် ကောင်းကောင်း မပေးနိုင်တော့ဘူးပေါ့ ညီမလေးရယ်။ ပြီးတော့ ဆေးတွေကို စုပ်ယူတဲ့နေရာ၊ တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို ပို့တဲ့နေရာ၊ စွန့်ထုတ်တဲ့နေရာတွေမှာပါ အတားအဆီးတွေဖြစ်စေတယ်။ ဆေးတွေကို ချေပျက်ပေးမယ့်အင်ဇိုင်းတွေကို သူတို့က ပိုပြီးအားပေးတော့ ဆေးတွေ ပြိုကွဲမှုတွေမြန်လာတယ်။ ဆေးတွေရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေပါ ပြောင်းလဲလာတာပေါ့။

အဲဒီအထဲက လူတိုင်းလိုလိုသိထားသင့်တဲ့ ဆေးနဲ့ ဆေးလိပ်ရဲ့အကြောင်းတွေကို ညီမလေးကို ပြောပြထားမယ်နော်။ ညီမလေးသိထားတော့ အနားပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကို အကြံပေးလို့ရတာပေါ့။ ပထမဆုံး မမပြောပြချင်တာက ရင်ကျပ်ရောဂါမှာ သုံးတဲ့ဆေးတွေနဲ့ ဆေးလိပ်ရဲ့ဆက်စပ်မှု။ ရင်ကျပ်တတ်တဲ့လူတိုင်းလိုလိုက Theophylline & Aminophylline တို့နဲ့ ရင်းနှီးကြတယ် ညီမလေး။ သူတို့ကို ရင်ကျပ်ရောဂါကို ကုသဖို့ သုံးကြတယ်။ ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ သုံးကြတယ်။ နာတာရှည်လေပြန်ရောင်တာတွေ၊ လေအိတ်မှာ လေအောင်းပြီး ပျက်စီးတဲ့ဝေဒနာ တွေကို သက်သာဖို့သုံးကြတယ်။

အဲဒီဆေးတွေဟာ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူတစ်ယောက်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ တော့ အချိန်ကြာကြာမနေနိုင်ဘူး ညီမလေးရဲ့။ ဆေးလိပ်မသောက်တတ်သူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ဆေးလိပ်သောက်သူတွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆေးပမာဏက သိသိသာသာကို လျော့နည်းနေတော့ အာနိသင်ကောင်းကောင်းမပြုနိုင်ဘူးပေါ့။ အဲဒီတော့ ဆေးလိပ်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲသောက်သူတစ်ယောက်မှာ ရင်ကျပ်ရောဂါရှိနေရင် ဝေဒနာ ခံစားရတဲ့သက်တမ်းက ပိုပြီးတာရှည်လာတယ် ညီမလေး။ အသက်ရှူလိုက်တိုင်း ဖားဖိုကြီးလို ရှိုက်ရှိုက်ရှူနေရတဲ့ ဦးလေးကြီး၊ အဒေါ်ကြီးတွေကိုမြင်ရင် မမလေ သိပ်ပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်မိတာပဲ။ ဆေးလိပ်ဖြတ်လိုက်တယ်ဆိုတာတောင်မှ အဲဒီ အာနိသင်က ခြောက်လကနေ သုံးနှစ်လောက်အထိ ကြာတတ်သေးတယ်ဆိုတော့ သတိပြုစရာပေါ့ညီမလေးရယ်။

နောက်တစ်မျိုးကကျတော့ သွေးပေါင်ကျဆေးတွေ၊ နှလုံးရောဂါ သက်သာဖို့ အတွက် သုံးကြတဲ့ဆေးတွေလေ။ Propranolol, Enalapril တို့လို ဆေးမျိုး



တွေပေါ့။ အဲဒီလိုဆေးမျိုးတွေကို ဆေးလိပ်က တံမြက်စည်းလဲ့သလို ဖယ်ထုတ်ပစ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ပြင်ပကို မြန်မြန်ပြန်ထွက်သွားရတယ်။ သွေးထဲမှာ ဆေးရဲ့ အာနိသင်က လျော့နည်းနေတော့ ထိရောက်တဲ့ အာနိသင်မပေးနိုင်တော့ဘူးပေါ့ ညီမလေးရယ်။ ရုတ်တရက်နှလုံးရောဂါ ထဖောက်တတ်သူတွေအတွက် အသုံးပြုတဲ့ ဆေးတွေ၊ နှလုံးခုန်သံကိုထိန်းချုပ်ဖို့ သုံးကြတဲ့ဆေးတွေ၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်တာ အတွက် အသုံးပြုတဲ့ဆေးတွေကိုလည်း ဒီလိုနည်းနဲ့ဖယ်ထုတ်ပစ်တော့ အရေးကြီးလို့ ဆေးသုံးမယ့် အခြေအနေတွေအတွက် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အထောက်အကူပြုနိုင်တော့မလဲ ကွယ်။

ကိုယ်ဝန်တားဆေး သောက်နေရတဲ့သူတွေဆိုမှာ ဆေးလိပ်ရဲ့တုံ့ပြန်ပုံက ကျတော့တစ်မျိုး ညီမလေးရဲ့။ တားဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်ကို လျော့ကျသွားစေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ဝန်တားဆေးသောက်ရင် ကြုံတွေ့လာနိုင်တဲ့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေကို ပိုပြီးဆိုးသွားစေတာညီမလေး။ နှလုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ရောဂါတွေ၊ လေဖြတ်တာ မျိုးတွေ၊ သွေးကြောပိတ်တာမျိုးတွေပိုပြီးဖြစ်နိုင်သလို ကင်ဆာရောဂါအထိ ဖြစ်လာနိုင်တော့ သတိထားစရာပေါ့ ညီမလေးရယ်။ သောက်လိုက်တဲ့ ဆေးလိပ် အရေအတွက်နဲ့ အသက်အရွယ်တွေပေါ်မူတည်ပြီး တချို့သူတွေမှာတော့ ခံစားရတာက အရမ်းပြင်းထန်တတ်တော့ ကိုယ်ဝန်တားဆေးသောက်နေတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဆေးလိပ်ကိုရှောင်ဖို့ လိုတာပေါ့။

ဆေးလိပ်ဟာ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောတွေကို လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်တယ်။ ဒီတော့ စိတ်ငြိမ်စေဖို့၊ အိပ်ပျော်စေဖို့သုံးတဲ့ဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်တွေက လျော့ကျသွားတယ် ညီမလေး။ အအန်ပျောက်ဆေးတွေ၊ စိတ်ရောဂါအတွက် အသုံးပြုကြတဲ့ဆေးတွေ၊ အတက်ကျဆေးတွေကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို သူတို့က ပိုပြီး ဆိုးရွားသွားစေတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့လူတစ်ယောက်မှာ အရေးပေါ် သွေးတိုးနေလို့၊ ဒါမှမဟုတ် ဖောရှောင်နေလို့ ဆီးဆေးသုံးရတော့မယ်ဆိုရင်လည်း ဆီးဆေးရဲ့ အာနိသင်ကို အပြည့်အဝမရနိုင်ဘူးဆိုတော့ သတိထားစရာပေါ့ ညီမလေးရယ်။

ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူတွေမှာ သတိထားရသေးတာက ပီတာမင်တွေ ညီမလေး။ သူတို့တွေရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပီတာမင်တွေဟာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ပျက်စီးသွားတယ်။ ပုံမှန်လူတွေထက် သူတို့က ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပိုပြီး လိုအပ်တတ်ကြတယ်လေ။ အဲဒါကိုသာ မဖြည့်ပေးနိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပီတာမင်တွေ ချို့တဲ့လာတယ်။ အဲဒါကနေ ဆက်စပ်ပြီး ကူးစက်ရောဂါဖြစ်တာ၊

အားအင်ချိန္တောမျိုးကိုပါ ကြိုလာရတယ်။ ဆေးလိပ်ကြောင့် ဗီတာမင် ဘီတွေဟာ ဆီးထဲကနေအပြင်ကို မြန်မြန်ထွက်သွားတယ်။ ဒီတော့ ခြေလက်ထုံကျင်တာ၊ မမြဲတာမျိုးတွေကို ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူတွေဟာ တခြားသူတွေထက်ပိုပြီး ဝေဒနာတွေကို ခံစားရတတ်တယ်လို့ ဆိုကြတာပေါ့။ ဆီးချိုသမားတွေ ဆေးလိပ်သောက်ရင်ရော။ ဆေးလိပ်က အင်ဆူလင်တွေ စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားလိုက်တယ် ညီမလေး။ အင်ဆူလင်ကို ဖျက်ဆီးပေးမယ့်ပစ္စည်းတွေကို ထွက်ပေါ်စေတော့ အင်ဆူလင်က ကောင်းကောင်းအလုပ် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ သွေးထဲက သကြားဓာတ်ကို ညီမျှအောင်ထိန်းရတာ ခက်လာတယ်။ အင်ဆူလင် ထိုးဆေး သုံးနေရတဲ့သူတွေမှာ ဆေးလိပ်ကြောင့် အင်ဆူလင်က အာနိသင်မပြနိုင်တော့ သွေးထဲမှာ သကြားဓာတ်က မကျနိုင်တော့ဘူးပေါ့။ ဆီးချိုသွေးချိုကို ထိန်းချုပ်ရတာ ခက်သွားနိုင်တယ်လေ။

ဆေးလိပ်သောက်နေသူတွေဟာ မမပြောတဲ့ဆေးတွေသောက်နေရတယ်ဆိုရင် သတိထားရမှာပေါ့နော်။ ဆေးတွေကနေ ထိရောက်တဲ့အာနိသင်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရနိုင်ဘူးဆိုတာကို အမြဲသိထားရမယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူတစ်ယောက်မှာ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ရင်ကျပ်တာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေ ရှိနေမယ် ဆိုရင် ဆေးသောက်တဲ့နေရာမှာ လုံးဝကိုမျက်ခြေပြတ်ခံလို့ကို မဖြစ်တော့ပါ။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့တိုင်ပင်ပြီး ဆေးပမာဏ အတိုးအလျော့လုပ်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ တကယ်တော့ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ မဖြစ်ရလေအောင် ဆေးလိပ်ကို လုံးဝ ရှောင်သင့်တာပါ။

ညီမလေးရေ.. ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ဆေးလိပ်သောက်ပြီး ရှုမိရင် အဲဒါကို Primary Smoking၊ တခြားသူသောက်တာကို တစ်ဆင့်ခံရှုမိရင် Secondary Smoking၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တစ်ယောက်က ရှုမိလို့ ဗိုက်ထဲက ကလေးကို ထိခိုက်မိရင် Tertiary Smoking။ တခြားသူအတွက် ကောင်းကျိုးမပေးသလို ကိုယ့်ကျန်းမာရေးအတွက် သောက်တဲ့ဆေးတွေကိုပါ ဟန့်တားလာတယ်ဆိုတော့ အတော့်ကို ရှောင်ရှားသင့်တဲ့အရာပေါ့။ အဲဒီလို ပိုက်ဆံကိုမီးရှို့ပြီး ရောဂါတွေကို ရှိုက်ရှိုက်ရှုနေကြတာကို မမတို့တွေက အတတ်နိုင်ဆုံးတားဆီးပေးရမယ်လေ။ ဒီတော့ ညီမလေးရေ “ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်စေနိုင်သည်” ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲနောက်မှာ “ဆေးလိပ်သည် ဆေးဝါးများ၏ အာနိသင်ကို သိသိသာသာ လျော့ကျစေပါသည်” လို့ သတိပေးလိုက်ကြပါစို့။

စရုထမဂွင်း၊ ဇန်နဝါရီ၊ ၂၀၁၁ခုနှစ်။

# ဆေးဝါးနှင့် ဆယ်ကျော်သက်

ညီမလေးရေ

လူတစ်ယောက်ဟာ မလိုသဘဝအိတ် ဆေးတွေ  
သုံးရင် ဆေးတွေယဉ်လာတယ်။ ဒီထက်ရှည်ချည်း  
ဆိုးလာရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ဆဲလ်တွေကနေ  
ဆေးတွေကို လိုလားလာမယ်။ ခွဲလာမယ်ပေါ့။  
တကယ် လိုဆင်တဲ့အချိန်ကျရင် ထူညီတဲ့အာနိသင်  
ရဖို့တောင် ပမာဏအများကြီး သုံးစွဲရတော့တယ်။  
အဲဒီကနေဆေးတွေရဲ့ သက်ရောက်မှုဟာ အဲဒီလူရဲ့

ဆေးဝါးတွေကို  
မှယစ်ဆေးခွဲသလို  
ခွဲလာတယ်။  
ဆေးဝါးတွေကို  
အလွဲသုံးစား  
လုပ်ကြတယ်။  
ဆယ်ကျော်သက်  
အရွယ်တွေမှာ  
ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနဲ့  
ပတ်သတ်တဲ့  
ပြဿနာတွေ  
တွေ့ရတာ  
များလာတယ်။



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအနေအထားတွေ၊ ဘဝရှင်သန်မှုတွေကိုပါ ထိခိုက်မှုရှိလာတော့ ဆေးတွေကို စနစ်တကျ သုံးစွဲ တတ်ဖို့က အဓိက ကျလာတာပေါ့။ အဲဒါကြောင့် ဆေးတွေသုံးစွဲတဲ့အခါ သတိထားဖို့ မမ ပြောခဲ့တာပေါ့။ ဒီတစ်ခါတော့ လူငယ်တွေကြားထဲမှာ ဆေးတွေကို လွဲမှားစွာသုံးစွဲနေကြတဲ့ အကြောင်းလေးတွေကို ပြောပြ ချင်တယ်ညီမလေး။

မမတို့အားလုံးက အသက်ကြီးတဲ့ အဖိုးအဖွားတွေ၊ လူမမယ် ကလေးငယ်တွေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် မိခင် တွေမှာ ဆေးတွေကို ဘယ်လိုသုံးသင့်တယ်၊ ဘာတွေကို သတိထားရမယ်ဆိုတာကို အလေးအနက်ထားတတ်ကြ တယ်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေမှာကျတော့ စောစောကလူတွေလောက် ဂရုမပြုမိတတ်ကြဘူး။ သူတို့ လေးတွေ ဆေးသောက်တယ်ဆိုရင်လည်း နားလည် နေတဲ့အရွယ်ပဲဆိုပြီး လျစ်လျူမိတတ်ကြတယ်။ အဲဒီတော့ ကလေးတွေဟာ ဆေးတွေကို အလွယ်တကူ သုံးကြတယ်။ ဆေးတွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ကောင်းတဲ့အာနိသင်အဖြစ် မှတ်ယူတာကြောင့် ဆေးသုံးစွဲမှုက “စ” လွဲနေတယ်။ ဆေးဝါးတွေကို မူးယစ်ဆေးခွဲသလို ခွဲလာတယ်။ ဆေးဝါးတွေကို အလွဲသုံးစား လုပ်ကြတယ်။ ဆယ် ကျော်သက်အရွယ်တွေမှာ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုနဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ ပြဿနာတွေ တွေ့ရတာ များလာတယ်ညီမလေး။

ကလေးတွေမှာ ဆေးဝါးသုံးကြတာဟာ အကြောင်း အမျိုးမျိုးရှိတယ် ညီမလေး။ သူတို့ခံစားနေရတဲ့ နာကျင်မှု တွေကို သက်သာဖို့သုံးကြတယ်။ ပျင်းရိငြီးငွေ့တာကို ဖြေဖျောက်ဖို့၊ ဒုက္ခတွေကို မေ့လျော့သွားဖို့၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ အလိုမကျမှုတွေကို မေ့မေ့ ပျောက်ပျောက်ရှိစေဖို့ဆိုပြီး ဆေးတွေကိုသုံးစွဲကြတာပေါ့။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဆုံးဖြတ် ပိုင်ခွင့်တွေ ရှိတယ်၊ လွတ်လပ်ခွင့်တွေ ရှိတယ်ဆိုပြီး

ဆေးသုံးတဲ့နေရာမှာ သူတို့တာသာ ဆုံးဖြတ်ပြီး သုံးလာကြတယ်ညီမလေး။ လူကြီးတွေကတော့ သူတို့ကလေးတွေ ဆေးသုံးတတ်တာဟာ အပေါင်းအသင်းတွေက ဆွယ်လို့၊ လက်လီရောင်းတဲ့ဆိုင်တွေကနေ ကလေးတွေကို အလွယ်တကူ ရောင်းလို့ ဖြစ်ရတာလို့ ထင်နေကြတာ ညီမလေး။ တကယ်တော့ ကလေးတွေဟာ ဆေးတွေရဲ့ အကြောင်းကို စာနယ်ဇင်းတွေ၊ အင်တာနက်တွေကနေ လွယ်လွယ်ကူကူပဲ သိနေကြတယ်။ သူတို့အလွယ်သုံးကြမယ့်ဆေးတွေကို မိဘတွေ၊ အိမ်သားတွေဆီ ကနေ ရတတ်ကြပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း သူတို့ကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားမယ့်ဆေးကို လွဲမှားပြီး သုံးစွဲနေကြတာပဲ။

အဲဒီလိုဆေးတွေကို လွဲမှားပြီးသုံးစွဲမိရင် ဘာတွေဖြစ်လာနိုင်မလဲဆိုတာကတော့ ဆေးအမျိုးအစားပေါ်မူတည်ပြီး ကွာခြားသွားတယ် ညီမလေး။ ဥပမာ ဘိန်းအုပ်စုဝင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတွေ သုံးလိုက်မိတယ် ဆိုပါတော့။ အဲဒီဆေးတွေဟာ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကို တိုက်ရိုက်ထိတယ် ညီမလေး။ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကျဉ်းရာကနေ အသက်ရှူ ရခက်တာ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပိတ်ဆိုတာတွေအထိ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ရုတ်တရက် သေစေလောက်တဲ့အထိ ပြင်းထန်တာပေါ့ ညီမလေးရယ်။ ဒီလို ဆေးမျိုးတွေဟာ အလွယ်တကူဆေးယဉ်နိုင်သလို ဆေးလည်း လွယ်လွယ် စွဲနိုင်တယ်။ ဒီဆေးတွေကို သုံးထားပြီးရင် ကလေးတွေဟာ စကားပြောတာတွေ မသဲမကွဲဖြစ်လာတယ်။ မျက်လုံးတွေ မှေးစင်းပြီး အသားတွေယားတာ၊ ခြောက်လာတာမျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။

နောက်အုပ်စုကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေအတွက် သုံးရတဲ့ဆေးတွေ၊ အိပ်ဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျော့ကျစေတဲ့ဆေးတွေ၊ စိတ်ကြွလွန်းနေသူတွေမှာ အသုံးပြုရတဲ့ဆေးတွေ။ အဲဒီဆေးတွေဟာ ဦးနှောက်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုကို နှေးကွေး သွားစေတယ်ညီမလေး။ ဒီတော့ လူငယ်တွေဟာ လေးလံထိုင်းမှိုင်းပြီး အိပ်ချင်သလိုလို၊ အနားပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်ဝင်စားမှုနည်းသလိုဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုဆေးတွေကလည်း ပမာဏများသွားရင် အသက်ရှူရကျပ်လာပြီး အခန့်မသင့်ရင် တာရှည်မေ့မြောတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်တယ် ညီမလေး။



နောက်ထပ် လွယ်လွယ်ဝယ်ပြီး များများသုံးကြတာကကျတော့ Stimulant တွေပေါ့ ညီမလေး။ သူတို့တွေဟာ သွေးတိုးတာ၊ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာတာတွေအပြင် ဆေးပမာဏသာ များသွားရင် ကိုယ်ပူချိန်က သိသိသာသာ တက်လာတယ်။ နှလုံးခုန်သံ မမှန်ရာကနေ နောက်ဆုံး လုံးဝရပ်သွားတဲ့အထိတောင် ဖြစ်လာနိုင် တယ် ညီမလေး။ ကုန်ကုန်ပြောရရင်တော့ ညီမလေးရယ် မမတို့ သမရိုးကျ ရောင်းဝယ်နေကြတဲ့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေး၊ ခေါင်းမူးပျောက်ဆေး၊ အစား စားချင်စိတ်နဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ဆေးတွေကိုလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်မှုအရ သောက် တာမျိုးမဟုတ်ဘဲ လွဲမှားပြီး သုံးစွဲမယ်ဆိုရင် အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်တာပေါ့။

ဒီတော့ညီမလေးရေ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တွေမှာ ဆေးမှန်မှန်သေခက်၊ မသောက်ကို စောင့်ကြည့်ပေးနေရုံနဲ့ မမတို့တာဝန်ကျေပြီလို့ သတ်မှတ်လို့မရဘူးနော်။ ဆေးတွေကို အလွဲသုံးစားလုပ်တဲ့အကျင့်တွေ အစမပျိုးမိအောင်လည်း ကြိုးစားပေး ရတော့မယ်။ ကလေးတွေမှာ ဆေးသုံးစွဲမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး မမှားသင့်တာတွေ မမှားရအောင် မမတို့က အဆင့် ၃ ဆင့်လောက် ခွဲပြီး ပျိုးထောင်ကြည့်ရအောင်ကွယ်။

ပထမအဆင့်ကတော့ ပညာပေးဖို့။ ဆေးတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာ တွေကို ကလေးငယ်ဘဝတည်းက သိထားအောင် မမတို့ ကြိုးစားပေးရမယ်လေ။ သိပ်ပြီးတော့ ငယ်ရွယ်သေးတဲ့အရွယ်တွေဆိုရင် ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ အရက် သောက်တာတွေဟာ မကောင်းဘူးဆိုတာလောက်ကိုတော့ မမတို့တွေ ပြောပြထား နိုင်တာပေါ့။ ဘယ်ဟာတွေက ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာတွေက မကောင်းဘူး ဆိုတာကို တိတိကျကျ မခွဲနိုင်သေးတဲ့အရွယ်တွေဆိုတော့ ပုံပြင်တွေ၊ ဇာတ် နိပါတ်တွေနဲ့ပဲ ပြောပြထားရမှာပေါ့။ ဒီထက်ပိုပြီး အရွယ်ရောက်လာရင်တော့ အရက်တွေ၊ ဆေးလိပ်၊ ဘိန်းတွေဟာ ဘာကြောင့် မကောင်းတာလဲဆိုတာကို အချက်အလက်လေးတွေနဲ့ ပြောပြနိုင်ပြီလေ။ ကျောင်းစတင်တဲ့ အရွယ်မှာတော့ ဆေးတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မကောင်းတဲ့အချက်အလက်တွေကိုပါ ထည့်ပြီး ရှင်းပြ ပေးလို့ရပြီပေါ့။

ဆေးတွေဟာ အစားအစာတွေ၊ မုန့်ပဲသွားရေစာတွေ မဟုတ်ဘူး၊ ဆရာဝန် ညွှန်ကြားတဲ့ဆေးတွေကတောင် အန္တရာယ်ပြင်းပြင်းတွေ ပေးလာနိုင်တယ်ဆိုတာကို ကလေးအရွယ်ကတည်းက သဘောပေါက်အောင် မမတို့က လမ်းပြပေးရမယ်။ ဆေးတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကို ထိခိုက်မှုရှိတယ်ဆိုတာကို ကလေး တွေဟာ ကြိုတင်ပြီး သဘောပေါက်ထားသင့်တာပေါ့ ညီမလေး။ ဆေးတွေကို



အလွယ်တကူသုံးစွဲတာဟာ လူတွေကို သေစေနိုင်သလို ဆေးစွဲသွားရင်လည်း ဖြတ်ရတာ အရမ်းခက်တယ်ဆိုတာကိုလည်း ပြောပြထားရမှာပေါ့။

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ကိုရောက်လာရင် သူတို့မှာ စိတ်နေစိတ်ထား ပြောင်းလဲ မှုတွေ ရှိလာတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့ ရပ်တည်ရမယ် ဆိုတာကို မသိသေးဘူး။ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဟော်မုန်းအပြောင်းအလဲတွေကြောင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ နေသားတကျဖြစ်အောင် မလုပ်တတ်သေးဘူး။ ဒီလိုအရွယ်တွေကို ဆေးတွေကြောင့် ရုတ်တရက်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်တွေကို ပိုပြီးရှင်းပြသင့် တယ်လို့ မမထင်တယ်ညီမလေး။ အရက်၊ ဆေးလိပ်၊ ဆေးတွေဟာ သုံးစွဲတဲ့ သူတွေကိုသာမက မိမိရဲ့ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကိုပါ ဆိုးရွားတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာစေတယ်ဆိုတာ သူတို့တတွေ သိထားရမယ်။ ဆေးလိပ် သောက်ရင် အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အရောင်တွေ စွန်းလာမယ်။ အဝတ်အစား၊ ဆံပင်တွေမှာ ဆေးလိပ်နဲ့တွေ့ စွဲလာမယ် ဆိုတာကို မမတို့က ရှင်းပြပေးရမယ်။

ဒုတိယမြောက်စဉ်းစားသင့်တာက ကလေးတွေနဲ့ အကျွမ်းတဝင် ရှိနေဖို့ပဲ ညီမလေး။ ဆယ်ကျော်သက်တွေရယ်၊ သူတို့မိဘတွေရယ်၊ ကျောင်းကဆရာ၊ ဆရာမတွေရယ်ဟာ ချိတ်ဆက်မှု ရှိနေဖို့လိုလိမ့်မယ်။ စာသင်ခန်းထဲမှာ ကလေး တွေရဲ့ အပြုအမူတွေပြောင်းလဲနေမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး မိဘတွေကို အသိပေးတာမျိုးလုပ်ဖို့ လိုတယ်။ အဲဒီလိုပဲ မိဘတွေကလည်း အိမ်မှာရှိနေချိန်မှာ သားသမီးတွေရဲ့ အမူအယာ ပြောင်းလဲမှုရှိလားဆိုတာကို သတိထားနေရမှာပေါ့။ ကလေးတွေ စာသင်ကျောင်းမှာ အဆင်ပြေရဲ့လား၊ ဘယ်သူတွေနဲ့ပေါင်းလေ့ရှိသလဲ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ရော အဆင် ပြေရဲ့လားဆိုတာကို အမြဲအကဲခတ်နေရမှာပေါ့။

အကောင်းဆုံးကတော့ ကလေးတွေ အတွက် စိတ်ချရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ရှိနေဖို့ပေါ့ ညီမလေးရယ်။ မိဘတွေ ကိုယ်တိုင်က ဆေးတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက် တွေကို သိထားဖို့လည်း လိုတယ်ညီမလေး။ ဒါမှသာ ဆေးတွေကို အလွဲသုံးစားလုပ်ရင် ဘယ်လို ပြဿနာတွေဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို ကလေးတွေကို အကျိုးသင့်၊ အကြောင်းသင့်



ပြောပြနိုင်မှာပါ။ ဒါကြောင့် တက်ကြွတဲ့ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ ဆေးလိပ်တွေ၊ အရက်တွေကြောင့် အခွင့်အလမ်းတွေ ဆုံးရှုံးသွားပုံ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပုံတွေ အကြောင်းကိုတော့ မမတို့က ကြိုတင်ပြီးလေ့လာထားရမှာပေါ့။ ပြီးတော့ ကလေးတွေကို လမ်းညွှန်မှု ပေးကြရမယ်။

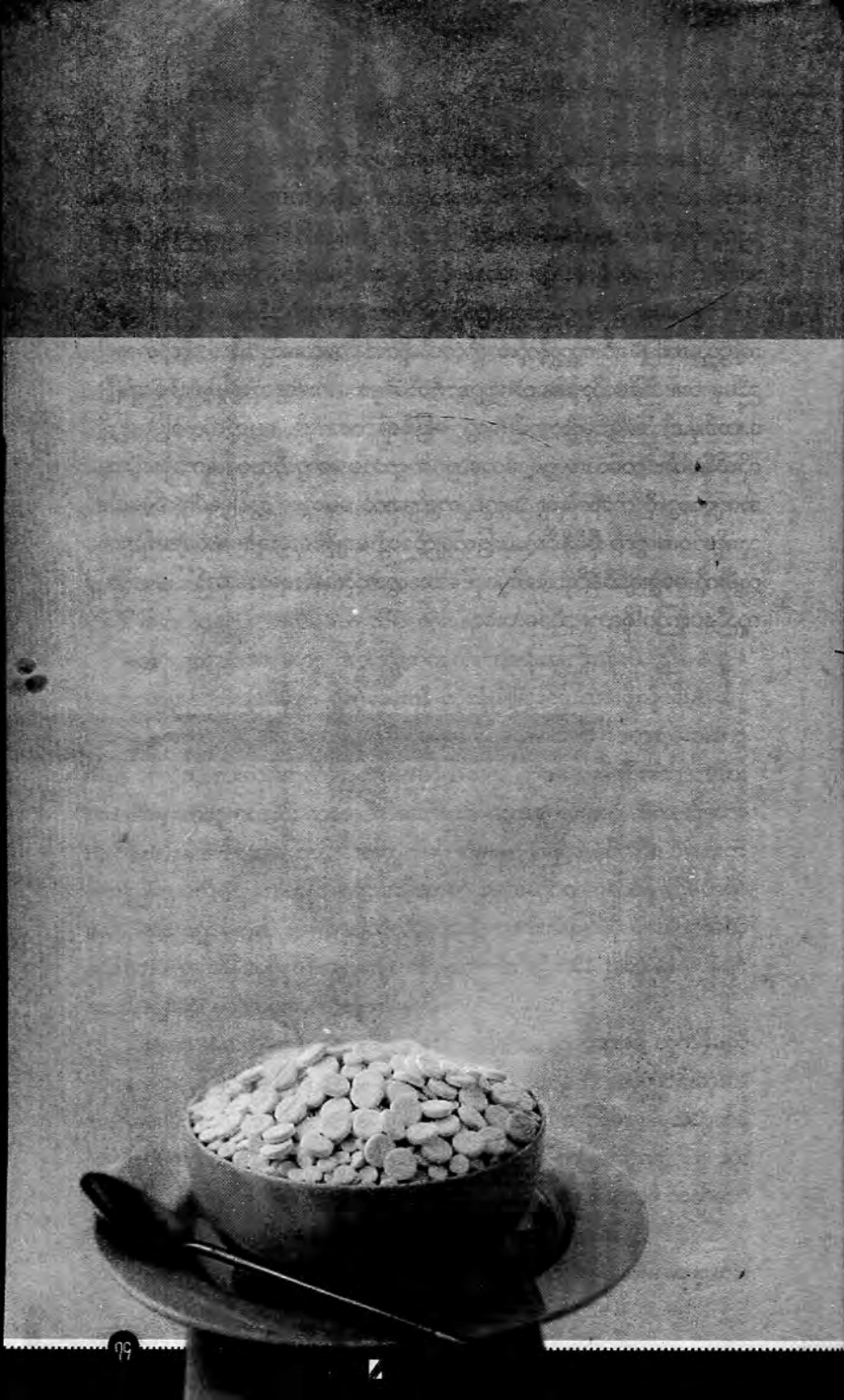
ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ညီမလေးတို့ စာသင်ကျောင်းမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်တွေမှာ ဖြစ်ဖြစ် ဆေးတွေသုံးတာ၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်တွေကို သုံးစွဲမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကလေးတွေနဲ့ ဆွေးနွေးကြည့်စေချင်တာပဲညီမလေး။ ဆွေးနွေးပွဲကြီးတစ်ခုလို အကြီးအကျယ် မဟုတ်ရင်တောင် အဖွဲ့လေးဖွဲ့ပြီး အချင်းချင်းဆွေးနွေးကြတာမျိုး လုပ်ကြည့်ပါလား။ ကလေးတွေရဲ့ အမြင်တွေ၊ ခံယူချက်တွေကိုလည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပြောပါစေ ညီမလေး။ ဒါမှ မမတို့က လူငယ်တွေရဲ့ ခံယူချက်အမှန်ကို သိလာမှာကိုး။ သူတို့ပြောတဲ့အခါ သူတို့မျက်လုံးကို ကြည့်ပြီး အလေးအနက် နားထောင်ပေး၊ သူတို့စကားတွေကို အလေးအနက်ထားပေးရင် သူတို့ကိုယ်တိုင် အဲဒီ လုပ်ဆောင်မှု အပေါ် စိတ်ပါဝင်စားလာလိမ့်မယ် ညီမလေး။

တတိယအချက်ကတော့ အားလုံးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးပဲ ညီမလေး။ မမတို့တွေဟာ ကိုယ့်အိမ်မှာ ရှိတဲ့ဆေးကို လုံလုံခြုံခြုံသိမ်းထားဖို့လိုလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေဟာ သူတို့သောက်ရမယ့် ဆေးတွေရော၊ မိသားစုဝင်တွေရဲ့ဆေးတွေ ကိုပါ အလွဲသုံးစားလုပ်တတ်ကြတယ်မဟုတ်လား ညီမလေး။ ပြီးတော့ ဆေး သောက်နေရတဲ့သူကလည်း သူသောက်နေတဲ့ဆေးတွေအကြောင်းကို သိထားဖို့တော့ လိုလိမ့်မယ်နော်။ ဒီဆေးကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ကြုံလာနိုင်လား၊ ဒီဆေးက တာရှည်သောက်ရင် ဆေးစွဲနိုင်သလားဆိုတာကို သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်တွေကို မေးထားဖို့လိုလိမ့်မယ်ပေါ့။ အထူးသဖြင့်ကိုယ်သောက်မယ့် ဆေးတွေထဲမှာ ဘီနီးအုပ်စုဝင်ဆေးတွေ၊ အိပ်ဆေး၊ စတီးရွိုက်ဆေးတွေ ပါလာခဲ့ရင် သေသေချာချာ မှတ်သားထားဖို့လိုမယ်နော်။

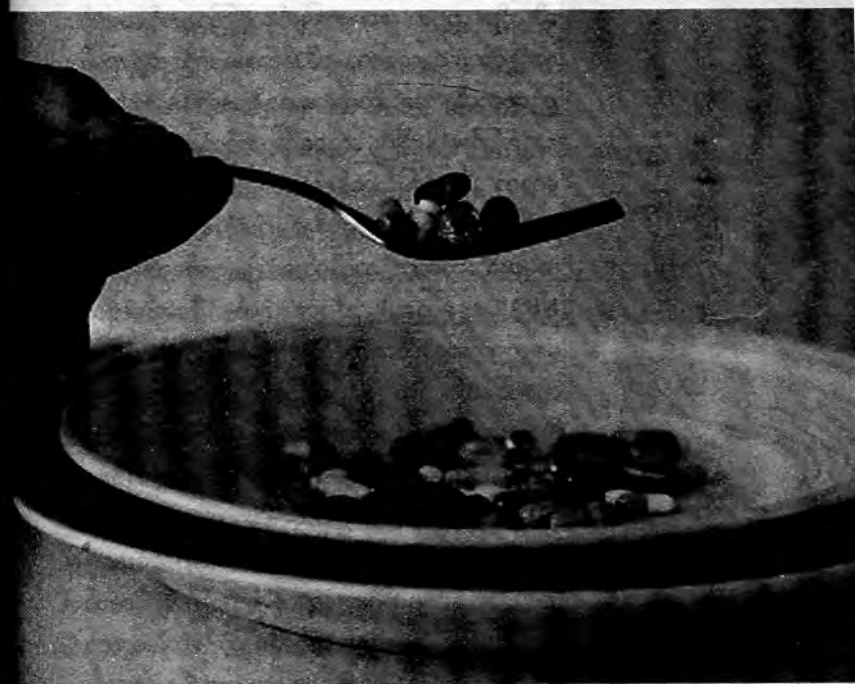
ပြီးတော့ ဆေးသိမ်းတဲ့နေရာကိုလည်း အတော်လေး သတိထားဖို့ လိုလိမ့်မယ် ညီမလေး။ ဖြစ်နိုင်ရင် သော့ခတ်ပြီး သိမ်းလို့ရတဲ့နေရာမျိုးက အကောင်းဆုံးပဲ။ အချိန်ပေးပြီး ဆေးတွေကိုပြန်စစ်ကြည့်။ သောက်ထားတဲ့ အကြိမ်အရေအတွက်နဲ့ လက်ကုန်ဆေးလုံးပမာဏ ကိုက်ညီမှုမရှိခဲ့ရင် ဆေးကို တခြားသူတွေ ယူ သုံး ထားလို့ ဆိုတာ သိသာလာတာပေါ့။ ပြီးတော့ ကိုယ်မသောက်တော့တဲ့ သတ်မှတ် ရက် ကုန်ဆုံးနေတဲ့ဆေးတွေကို သေသေချာချာ စွန့်ပစ်ရမယ်နော်။ ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်အိမ်မှာ ရှိနေတဲ့ဆေးတွေကို ကလေးတွေ အလွယ်တကူသုံးလို့ ဘယ်ရတော့မလဲ။

ညီမလေးရေ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့သောက်တဲ့ဆေးဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုင်မှာပဲ  
 ဝယ်သောက်လို့ရတဲ့ဆေးဖြစ်ဖြစ် အားလုံးဟာ ကန့်သတ်ပစ္စည်းတွေချည်းပဲနော်။  
 သူတို့ကိုတစ်ချိန်တည်းမှာ အများကြီးသုံးမိရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နည်းနည်းချင်းစီကို  
 အချိန်ကြာကြာပဲ စွဲသုံးသုံး၊ အကုန်လုံးဟာ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့  
 ကာယစွမ်းအား၊ ဉာဏစွမ်းအားတွေကို ပျက်စီးစေတာတွေပဲ ညီမလေး။ ဆေးတွေကို  
 အလွဲသုံးစားပြုမိရင် လူညွှန်တုံးတတ်တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေ သိထားဖို့လိုတာပေါ့  
 ညီမလေး။ အဲဒီတော့ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဆေးတွေသုံးစွဲမှုနဲ့ပတ်သတ်ပြီး  
 အထင်မှား၊ အမြင်မှားတာမျိုးတွေ မဖြစ်ရလေအောင် မမတို့က စံပြနေပြဖို့  
 လိုလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေရဲ့ မိဘတွေ၊ ဆရာသမားတွေဆီကနေ ကောင်းတဲ့အမှု  
 အကျင့်တွေကို ကလေးတွေ အတုယူတတ်အောင် မမတို့က ညွှန်ပြပေးရလိမ့်မယ်။  
 သူတို့ဘဝအတွက် ပိုင်နိုင်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မချနိုင်သေးခင်၊ သေချာရေရာတဲ့  
 လမ်းကို မရွေးချယ်နိုင်သေးခင်မှာ “ဆေးတွေအသုံးမမှားရလေအောင်” မမတို့က  
 ကူညီပေးကြပါစို့လား ညီမလေးရေ။





# ဆေးဝါးနှင့် အစာအိမ်



## ညီမလေးရေ

မမတို့တွေ ဆေးသောက်တော့မယ်ဆိုရင် လူကြီးတွေက အစာရှိမှ သောက်ရမယ်လို့ ပြောတယ်နော်။ အစာမရှိဘဲ ဆေးသောက်ရင် အစာအိမ်ကို ထိခိုက်လိမ့်မယ်။ အစာနဲ့တွဲသောက်ကြလို့ ပြောတတ်တယ် မဟုတ်လား။ လူကြီးတွေ စိုးရိမ်ကြသလိုမျိုး ဆေးတိုင်းဟာ အစာရှိမှ သောက်ရမယ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် တချို့ဆေးတွေကတော့ အစာအိမ်ကို

အကိုက်အခဲ  
ပျောက်ဆေး  
တွေကြောင့်  
ကျောက်ကပ်က  
ဆဲလ်တွေဟာ  
ပျက်စီးလာတယ်။  
အစာအိမ်ကို  
ကာကွယ်ပေး  
ထားတဲ့  
အကျိအချွဲ  
အလွှာတွေ  
ဟာလည်း  
ပျက်စီးလာ  
တယ်လေ။

သိသိသာသာထိခိုက်နိုင်လို့ အစာနဲ့ တွဲသောက်ဖို့  
လိုအပ်တာမျိုးတော့ရှိတယ် ညီမလေးရဲ့။ မမတို့  
သောက်လိုက်တဲ့ဆေးတွေဟာ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်း  
ကြောင်းတစ်လျှောက်မှာ သက်ရောက်မှုတွေအမျိုးမျိုး  
ပေးကြတယ်။ ဆေးတွေကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ တချို့  
ဆိုးကျိုးတွေဟာ ခဏတဖြုတ်သာကြာတတ်ပေမယ့်  
တချို့ဆေးတွေကတော့ သိသိသာသာကို အန္တရာယ်  
ဖြစ်စေတယ်။ အစာအိမ်ကို ရောင်ရမ်းစေတယ်။ အစာအိမ်  
သွေးကြောပေါက်ပြီး သေစေလောက်တဲ့အထိ ဝေဒနာ  
တွေက ဆိုးရွားပြင်းထန်နေတတ်တယ်။

အဲဒီအထဲမှာ လူသိအများဆုံးနဲ့ အန္တရာယ်  
အများဆုံးကတော့ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးဖြစ်တဲ့  
NSAIDs တွေပေါ့ ညီမလေးရယ်။ ဒီဆေးတွေကို  
မမတို့က အလွယ်တကူ သုံးစွဲတတ်ကြတယ်။ ဥပမာ  
လူတစ်ယောက်က ချော်လဲပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့  
အချိန်မှာ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ Chemicals တွေ  
ထွက်လာပြီး ရောင်ရမ်းမှုတွေ၊ နာကျင်မှုတွေ ဖြစ်စေ  
တတ်တယ်ညီမလေး။ အဲဒီအချိန်မှာ မမတို့က ခံစား  
နေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေဖို့  
အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကို သောက်လိုက်တယ်  
မဟုတ်လား။ မမတို့သောက်လိုက်တဲ့ ဆေးတွေဟာ  
အန္တရာယ်ပေးမယ့် Chemicals တွေ မထွက်လာအောင်၊  
ထွက်လာပြီးသား Chemicals တွေကိုလည်း အာနိသင်  
မပြနိုင်အောင် ဟန့်တားသင့်တာတွေကို ဟန့်တားကြ  
တယ်။ ဖျက်ဆီးသင့်တဲ့အရာတွေကို ဖျက်ဆီးပေး  
ကြတယ်။ အဲဒီလို လုပ်လိုက်တာဟာ တချို့ အင်္ဂါ  
အစိတ်အပိုင်းတွေအတွက် အန္တရာယ်တွေ ရှိသွားတယ်  
ညီမလေးရဲ့။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကြောင့် ကျောက်ကပ်  
က ဆဲလ်တွေဟာ ပျက်စီးလာတယ်။ အစာအိမ်ကို





ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ အင်္ကျီအချွဲအလွှာတွေဟာလည်း ပျက်စီးလာတယ်လေ။ အခုလို အစာအိမ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ဆေးတွေဟာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ သက်သက်ပဲ တော့မဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ မမတို့ရဲ့ တောင့်တင်းနေတဲ့ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့စေဖို့အတွက် အသုံးပြုကြတဲ့ Muscle Relaxants ဆေးတွေရဲ့ သက်ရောက်မှုကလည်း ကြောက်ဖို့ကောင်းတာပဲ။ Methocarbamol, Orphenadrine & Chlorzoxazone တို့လိုဆေးတွေပေါ့ ညီမလေးရယ်။ အလုပ် ပင်ပန်းပန်းလုပ်ရလို့ ညောင်းညာကိုက်ခဲနေတဲ့သူတွေဟာ ဒီလိုဆေးတွေကို အလွယ် တကူသောက်တတ်ကြတယ်လေ။ အစာမပါဘဲ သောက်လိုက်မိရင် အစာအိမ် နံရံက အကာအကွယ်အလွှာလေးတွေဟာ ပျက်စီးပြီး မမတို့ကို ဗိုက်အောင့်တာမျိုးတွေကို ခံစားရတတ်တယ်ဆိုတော့ သတိထားစရာပေါ့။

နောက်ထပ် ထင်ရှားတဲ့ဆေးကတော့ Prednisolone ပဲ ညီမလေးရေ။ အရိုးအဆစ်နာတဲ့သူတွေ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါရှိသူတွေဟာ ဒီဆေးကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်အသုံးပြုကြတယ်။ တချို့သူတွေဆိုရင် တစ်နေ့တည်းမှာ Prednisolone ကို ၃ - ၄ ကြိမ်လောက်အထိ သောက်ရတာမျိုးတွေတောင်ရှိတယ် ညီမလေး။ ဒီတော့ Prednisolone ကို ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ သုံးတာမျိုးဆိုရင် သတိထားသုံးပေးဖို့လိုတယ် ညီမလေး။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီဆေးကို သုံးတော့မယ်ဆိုရင် မနက်စာ မစားခင် သောက်ပေါ့။ မို့တွေ၊ အစာတွေနဲ့သာ တွဲသောက်ရင် ဒီဆေးကြောင့် အစာအိမ် ထိခိုက်တဲ့ပြဿနာကနေ လျော့ပါးသွားနိုင်တယ်လေ။



ညီမလေးရေ ဆေးတွေကြောင့် အစာအိမ်ကို ထိခိုက်မှုတွေရှိနိုင်သလို တခြားသက်ရောက်မှုတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သေးတယ်လေ။ ဆေးတွေကြောင့် ဆိုးရွားတဲ့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့်လည်း ဆေးသောက်တဲ့လူနာမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ အများကြီးဖြစ်စေတတ်ဆိုရင် ညီမလေး အံ့ဩသင့်နေမလားပဲ။ အမှန်ပဲ ညီမလေးရေ။ မမတို့အသုံးပြုနေကြတဲ့ ဆေးတော်တော်များများဟာ ပျို့အန်တာ၊ ဝမ်းလျှော့တာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ အစာမကြေဖြစ်တာ၊ ဗိုက်နာတာ၊

ခံတွင်းခြောက်တာ၊ ပါးစပ်မှာ အနာပေါက်တာ၊ အရသာ ပြောင်းလဲလာတာလိုမျိုး အပယ်က ဝေဒနာတွေကို ခံစားရစေတတ်တယ် ညီမလေး။

ဆေးအများစုက အော့အန်တာကို ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့ ဗဟိုဌာန (Vomiting Center) ကို သွားရောက်ပြီး လှုံ့ဆော်ပေးသလို တချို့ကျတော့လည်း အစာအိမ်ကို တိုက်ရိုက်လှုံ့ဆော်ပေးတယ် ညီမလေး။ တချို့တွေကျတော့လည်း အစာအိမ်မှာ အူတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးကြတယ်။ Cytotoxic Drug, Opioids & Levodopa လို့ ဆေးတွေဟာ လူနာတော်တော်များများမှာ ပျို့အန်တာကို ဖြစ်စေတတ်တယ်လေ။ နှလုံးရောဂါမှာ အသုံးပြုတဲ့ Digoxin၊ ရင်ကျပ်ရောဂါမှာ အသုံးပြုတဲ့ Theophylline လို့ခေါ်တဲ့ဆေးတွေ သောက်တဲ့အခါ ပျို့အန်လာရင် သတိထားဖို့လိုတယ် ညီမလေး။ ဒါဟာ သုံးစွဲတဲ့ဆေးပမာဏများ လွန်းနေတယ် ဆိုတာကို သတိပေးနေတဲ့ အရေးကြီးလက္ခဏာတစ်ခုပေါ့။

ဒီဆေးတွေသောက်လို့ပြန်အန်ထွက်ရင် ဆေးအာနိသင်မရဘဲ ဆုံးရှုံးသွားတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကိုလည်း မမတို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ လိုတယ်နော်။ အရေးပေါ် ကိုယ်ဝန်တားဆေး ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးဟော်မုန်းများစွာ ပါဝင်တဲ့ Oestrogen Hormone တွေကိုသာ ပမာဏများများသောက်မိရင် ဒီဆေးတွေက ပြန်အန်ထွက် တတ်တယ်လေ။ ဒီတော့ ဆေးသောက်ပြီးလို့ သုံးနာရီအတွင်းမှာ ပြန်အန်ထွက်ရင် ဆေးပြန်သောက်ပေးဖို့လိုတယ်ပေါ့။ ညီမလေးရေ... ဆေးကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့၊ ခံစား ရတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ ဆေးသုံးစွဲလို့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ လျော့ပါး သက်သာ သွားတတ်တာကြောင့် ဆေးတွေကို သတ်မှတ်တဲ့ပမာဏမပြည့်သေးခင် မရပ် လိုက်မိဖို့ကိုတော့ သတိထားရလိမ့်မယ် ညီမလေး။

ဆေးတွေကြောင့် ပြန်အန်ထွက်တဲ့အခါမျိုးမှာ အအန်ပျောက်ဆေးတွေကို ထပ်သောက်လိုက်ရင် အဆင်ပြေတယ်ဆိုပေမယ့် ဒီဆေးတွေဟာ ကြာရှည်စွဲသောက် သင့်တဲ့ဆေးမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒီတော့ ဆေးသောက်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ ကြုံတွေ့လာနိုင်မယ့် ပျို့တာ၊ အန်တာတွေကို မှတ်တမ်းလုပ်ထားပေါ့။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆေးသောက်တဲ့အခါမှာ အစာနဲ့တွဲသောက်ပေါ့ ညီမလေး။ တချို့ကတော့ အစာနဲ့ ဆေးတွဲသောက်ရင် ပိုအန်တယ်လို့ ထင်ကြလိမ့်မယ်။ အမှန်တော့ ညီမလေးရေ ဆေးတွေကို အစာနဲ့တွဲသောက်တဲ့အခါမှာ ဆေးတွေရဲ့စုပ်ယူမှုက ကျဆင်းသွား တာကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို သိပ်ပြီးတော့ မခံစားရတော့ဘူးပေါ့ကွယ်။ တကယ်လို့ ဆေးသောက်ပြီးချိန်မှာ အဆက်မပြတ် အော့အန်နေဦးမယ်ဆိုရင်တော့ ဆက်မသောက်ဘဲနဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြန်ပြီးတိုင်ပင်ဖို့လိုတာပေါ့။

နောက်ထပ် အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းမှာ သက်ရောက်မှုပေးတဲ့ ဆေးတွေကတော့ ဝမ်းချုပ်တာကိုဖြစ်စေတဲ့ဆေးတွေပဲ ညီမလေး။ ဆေးတွေဟာ အူလမ်းကြောင်းရဲ့ ရွေ့လျားမှု၊ လှုပ်ရှားမှုတွေကို နှေးကွေးသွားစေပြီး အစာခြေရည်တွေ ထွက်တာနဲ့ သည်းခြေရည်စွန့်ထုတ်တာတွေ နည်းလာစေတတ်တယ်။ တချို့ဆေးတွေဟာ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ကနေ အရည်နဲ့ ဓာတ်ဆားတွေကို စုပ်ယူတာကြောင့် ဝမ်းကိုမာစေကာ ဝမ်းသွားရ ခက်ခဲစေတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ ဘိန်းအုပ်စုဝင်ဆေးတွေ(Opioids)၊ အစာကြေ လေနိုင်ဆေး တွေမှာ ပါတတ်တဲ့ Aluminium salt တွေက ပိုပြီးတော့ သိသာတယ် ညီမလေး။ သံဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးတွေဟာ တချို့လူတွေမှာ ဝမ်းချုပ်စေပေမယ့် တချို့သူတွေအတွက်တော့ ဝမ်းသွားစေတယ်။

Opioid အုပ်စုဝင် တချို့ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်တွေကို သုံးစွဲမိချိန်မှာ ဝမ်းချုပ်ရင်တော့ Lactulose လို့ ဝမ်းပျောဆေးတစ်မျိုးမျိုးနဲ့တွဲပြီး သုံးပေးသင့်တယ် ညီမလေး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တခြားဆေးတွေဟာ ကြာရှည်စွဲသုံးရင် ဝမ်းချုပ်တာ သက်သာသွားတတ်ပေမယ့် Lactulose ပါဝင်တဲ့ ဆေးတွေကတော့ အချိန်ကြာပေမယ့် သက်သာသွားတာမျိုး မရှိတတ်ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဆေးတွေကို အမြင့်ဆုံးပမာဏအထိ စသုံးလိုက်တဲ့အချိန်မှာပဲ ဝမ်းပျောဆေးတွေကို တွဲသုံး လိုက်ပေါ့။ မမအနေနဲ့ အကြံပေးချင်တာကတော့ ဆေးသောက်တဲ့အချိန်မှာ အူလမ်းကြောင်း ရွေ့လျားတာကိုအားပေးတဲ့ အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ စားပေးတာ၊ အရည်တွေ များများသောက်ပေးတာမျိုး လုပ်စေချင်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်လို့ မသက်သာတော့မှ ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို သုံးစွဲစေချင်တယ် ညီမလေးရယ်။ သုံးစွဲတဲ့အခါမှာလည်း တာရှည်အသုံးမပြုသင့်ဘဲ ခဏတဖြုတ်သာ သုံးစွဲစေချင် တယ်။ ဆေးတွေကြောင့် ဝမ်းလျှောတာမျိုးကတော့ ပိုးသတ်ဆေးတွေမှာ ပိုပြီးတော့ သိသာတယ် ညီမလေး။ သူတို့ဟာ အူထဲမှာရှိတဲ့ အကျိုးပြုတဲ့ ပိုးကောင်တွေ (Normal Flora)ကို လျော့နည်းစေပြီး ဝမ်းလျှောစေတတ်တယ်လေ။ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို အကြိမ်ရေများများသောက်မိရင် အကျိုးပြုတဲ့ ပိုးကောင်တွေ သေဆုံးသွားပြီး လူတွေကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ ပိုးကောင်တွေက ထကြွ



သောင်းကျန်းလာတဲ့သဘောပေါ့ ညီမလေးရယ်။ သူတို့ဟာ အဆိပ်အတောက်တွေကို သွေးထဲထုတ်ပေးပြီး ဝမ်းအရည်တွေသွားတာ၊ ဗိုက်နာတာ၊ ဖျားတာတွေကနေ အသက်သေတဲ့အထိတောင် ပြင်းထန်လာတတ်တယ်ဆိုတော့ သတိထားသင့်တာ ပေါ့ ညီမလေး။ ဒါကြောင့် ခုနောက်ပိုင်းမှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေသောက်ရင် Normal Flora တွေကို ဖြည့်စွက်သုံးစွဲကြတာပေါ့။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေဆိုရင် အစာအိမ်ကို ထိခိုက်တယ်လို့သာသိကြပြီး ဝမ်းလျှောတတ်သေးတယ်ဆိုတာကို မမတို့က သိပ်ပြီး သတိမထားမိတတ်ကြဘူးနော်။ သူတို့ကို ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်၊ လအနည်းငယ်လောက် သောက်ပြီး ရင်လည်း အူရောင်ရာကနေ ဝမ်းလျှောလာတတ်တယ်။ ဒီလိုဝမ်းလျှောတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ဆေးကုသမှုခံယူရလောက်တဲ့အထိ ပြင်းထန်တာမျိုးတွေတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုပေမယ့် အချိန်ကြာကြာသာ ဝမ်းလျှောရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်နဲ့ ဆားဓာတ် ဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကိုတော့ မမတို့ သတိထားရမယ်လေ။ တကယ်လို့ ဝမ်းအရမ်းသွားနေရင် ချက်ခြင်းဝမ်းပိတ်နိုင်ဖို့ Loperamide ကို သုံးနိုင်တယ် ညီမလေး။ လက်ရှိရောဂါ အခြေအနေနှင့် ကုသမှုပေါ်မူတည်ပြီး ဝမ်းပိတ်ဆေးပမာဏကိုတော့ ချင့်ချိန်ရမှာပေါ့။ ဝမ်းလျှောတာ သက်သာသွားရင်တော့ ဆေးပမာဏကို ပြန်လျော့လိုက်ပေါ့။

ဆေးတော်တော်များများဟာ ပါးစပ်ခြောက်တဲ့ပြဿနာလည်း ကြုံတွေ့ရတတ်တယ် ညီမလေး။ Antimuscarinic ဆေးတွေဖြစ်တဲ့ ဓာတ်မတည့်မှုမှာ အသုံးပြုတဲ့ ဆေးတွေဟာ ပိုသိသာပြီး လူကြီးပိုင်းတွေမှာ ပိုပြီးပါးစပ်ခြောက်တာကို ဖြစ်စေတယ် ညီမလေးရဲ့။ တံတွေးတွေနည်းနေတဲ့အချိန်မှာ အစာမျိုချရခက်ခဲတတ်သလို စကားပြောတဲ့နေရာမှာလည်း အခက်အခဲတွေရှိလာတယ်။ ဆေးသောက်တဲ့နေရာမှာလည်း ပမာဏပြည့်ပြည့်ဝဝ မရတာမျိုးတွေကြုံတွေ့လာတယ်။ ခံတွင်းမှာ ငုံ့ထားရတဲ့ဆေးတွေ၊ လျှာအောက်မှာ ငုံ့သောက်ရမယ့်ဆေးတွေဆိုရင်လည်း အာနိသင် ရသင့်တဲ့အချိန်မှာ မရတာမျိုးတွေရှိလာတယ်။ သူတို့ကို အဖြစ်များတာကျတော့ ACEI လို့ခေါ်တဲ့ သွေးကျဆေးတွေပဲညီမလေး။

များသောအားဖြင့်တော့ ဆေးတွေကို စသောက်တဲ့အချိန်တည်းက ပါးစပ်ခြောက်တတ်ပြီး အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သက်သာသွားတတ်တယ်ဆိုတော့ စိုးရိမ်စရာ မရှိဘူးပေါ့ ညီမလေးရယ်။ အခုလောလောဆယ် ပါးစပ်ခြောက်တာကို သက်သာဖို့အတွက် ဆေးတွေကိုရနိုင်တယ်လို့ဆိုကြပေမယ့် သူတို့ဟာ ကြာရှည်အတွက်တော့ မသင့်တော်ဘူး ညီမလေး။ သကြားမပါတဲ့ ပီကောတွေကို ဝါးတာ။

ညီမလေးရေ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်နဲ့သောက်တဲ့ဆေးဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုင်မှာပဲ  
 ဝယ်သောက်လို့ရတဲ့ဆေးဖြစ်ဖြစ် အားလုံးဟာ ကန့်သတ်ပစ္စည်းတွေချည်းပဲနော်။  
 သူတို့ကိုတစ်ချိန်တည်းမှာ အများကြီးသုံးမိရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နည်းနည်းချင်းစီကို  
 အချိန်ကြာကြာပဲ စွဲသုံးသုံး၊ အကုန်လုံးဟာ ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးနေတဲ့  
 ကာယစွမ်းအား၊ ဉာဏစွမ်းအားတွေကို ပျက်စီးစေတာတွေပဲ ညီမလေး။ ဆေးတွေကို  
 အလွဲသုံးစားပြုမိရင် လူညွှန်တုံးတတ်တယ်ဆိုတာ ကလေးတွေ သိထားဖို့လိုတာပေါ့  
 ညီမလေး။ အဲဒီတော့ ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဆေးတွေသုံးစွဲမှုနဲ့ပတ်သတ်ပြီး  
 အထင်မှား၊ အမြင်မှားတာမျိုးတွေ မဖြစ်ရလေအောင် မမတို့က စံပြနေပြဖို့  
 လိုလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေရဲ့ မိဘတွေ၊ ဆရာသမားတွေဆီကနေ ကောင်းတဲ့အမှု  
 အကျင့်တွေကို ကလေးတွေ အတုယူတတ်အောင် မမတို့က ညွှန်ပြပေးရလိမ့်မယ်။  
 သူတို့ဘဝအတွက် ပိုင်နိုင်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မချနိုင်သေးခင်၊ သေချာရေရာတဲ့  
 လမ်းကို မရွေးချယ်နိုင်သေးခင်မှာ “ဆေးတွေအသုံးမမှားရလေအောင်” မမတို့က  
 ကူညီပေးကြပါစို့လား ညီမလေးရေ။

စာအုပ်အမည်: ဆေးဝါးနှင့် ကလေးများ





# ဆေးဝါးနှင့် အစာအိမ်



ညီမလေးရေ

မမတို့တွေ ဆေးသောက်တော့မယ်ဆိုရင် လူကြီးတွေက အစာရှိမှ သောက်ရမယ်လို့ ပြောတယ်နော်။ အစာမရှိဘဲ ဆေးသောက်ရင် အစာအိမ်ကို ထိခိုက်လိမ့်မယ်။ အစာနဲ့တွဲသောက်ကြလို့ ပြောတတ်တယ်မဟုတ်လား။ လူကြီးတွေ စိုးရိမ်ကြသလိုမျိုး ဆေးတိုင်းဟာ အစာရှိမှ သောက်ရမယ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် တချို့ဆေးတွေကတော့ အစာအိမ်ကို

အကိုက်အခဲ  
ပျောက်ဆေး  
တွေကြောင့်  
ကျောက်ကပ်က  
ဆဲလ်တွေဟာ  
ပျက်စီးလာတယ်။  
အစာအိမ်ကို  
ကာကွယ်ပေး  
ထားတဲ့  
အကိုအခဲ  
အဂ္ဂာတွေ  
ဟာလည်း  
ပျက်စီးလာ  
တယ်လေ။

သိသိသာသာထိခိုက်နိုင်လို့ အစာနဲ့ တွဲသောက်ဖို့ လိုအပ်တာမျိုးတော့ရှိတယ် ညီမလေးရဲ့။ မမတို့ သောက်လိုက်တဲ့ဆေးတွေဟာ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှာ သက်ရောက်မှုတွေအမျိုးမျိုး ပေးကြတယ်။ ဆေးတွေကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ တချို့ ဆိုးကျိုးတွေဟာ ခဏတဖြုတ်သာကြာတတ်ပေမယ့် တချို့ဆေးတွေကတော့ သိသိသာသာကို အန္တရာယ် ဖြစ်စေတယ်။ အစာအိမ်ကို ရောင်ရမ်းစေတယ်။ အစာအိမ် သွေးကြောပေါက်ပြီး သေစေလောက်တဲ့အထိ ဝေဒနာ တွေက ဆိုးရွားပြင်းထန်နေတတ်တယ်။

အဲဒီအထဲမှာ လူသိအများဆုံးနဲ့ အန္တရာယ် အများဆုံးကတော့ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးဖြစ်တဲ့ NSAIDs တွေပေါ့ ညီမလေးရယ်။ ဒီဆေးတွေကို မမတို့က အလွယ်တကူ သုံးစွဲတတ်ကြတယ်။ ဥပမာ လူတစ်ယောက်က ချော်လဲပြီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့ အချိန်မှာ သူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ Chemicals တွေ ထွက်လာပြီး ရောင်ရမ်းမှုတွေ၊ နာကျင်မှုတွေ ဖြစ်စေ တတ်တယ်ညီမလေး။ အဲဒီအချိန်မှာ မမတို့က ခံစား နေရတဲ့ ဝေဒနာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေဖို့ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကို သောက်လိုက်တယ် မဟုတ်လား။ မမတို့သောက်လိုက်တဲ့ ဆေးတွေဟာ အန္တရာယ်ပေးမယ့် Chemicals တွေ မထွက်လာအောင်၊ ထွက်လာပြီးသား Chemicals တွေကိုလည်း အာန်သင် မပြနိုင်အောင် ဟန့်တားသင့်တာတွေကို ဟန့်တားကြ တယ်။ ဖျက်ဆီးသင့်တဲ့အရာတွေကို ဖျက်ဆီးပေး ကြတယ်။ အဲဒီလို လုပ်လိုက်တာဟာ တချို့ အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတွေအတွက် အန္တရာယ်တွေ ရှိသွားတယ် ညီမလေးရဲ့။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကြောင့် ကျောက်ကပ် က ဆဲလ်တွေဟာ ပျက်စီးလာတယ်။ အစာအိမ်ကို



ကာကွယ်ပေးထားတဲ့ အင်္ကျီအချွဲအလွှာတွေဟာလည်း ပျက်စီးလာတယ်လေ။ အခုလို အစာအိမ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ဆေးတွေဟာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ သက်သက်ပဲ တော့မဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ မမတို့ရဲ့ တောင့်တင်းနေတဲ့ကြွက်သားတွေကို ပြေလျော့ စေဖို့အတွက် အသုံးပြုကြတဲ့ Muscle Relaxants ဆေးတွေရဲ့ သက်ရောက်မှု ကလည်း ကြောက်ဖို့ကောင်းတာပဲ။ Methocarbamol, Orphenadrine & Chlorzoxazone တို့လိုဆေးတွေပေါ့ ညီမလေးရယ်။ အလုပ် ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ရလို့ ညောင်းညာကိုက်ခဲနေတဲ့သူတွေဟာ ဒီလိုဆေးတွေကို အလွယ် တကူ သောက်တတ်ကြတယ်လေ။ အစာမပါဘဲ သောက်လိုက်မိရင် အစာအိမ် နံရံက အကာအကွယ်အလွှာလေးတွေဟာ ပျက်စီးပြီး မမတို့ကို ဗိုက်အောင့်တာမျိုးတွေကို ခံစားရတတ်တယ်ဆိုတော့ သတိထားစရာပေါ့။

နောက်ထပ် ထင်ရှားတဲ့ဆေးကတော့ Prednisolone ပဲ ညီမလေးရေ။ အရိုးအဆစ်နာတဲ့သူတွေ၊ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါရှိသူတွေဟာ ဒီဆေးကို တွင်တွင်ကျယ်ကျယ်အသုံးပြုကြတယ်။ တချို့သူတွေဆိုရင် တစ်နေ့တည်း မှာ Prednisolone ကို ၃ - ၄ ကြိမ်လောက်အထိ သောက်ရတာမျိုး တွေတောင်ရှိတယ် ညီမလေး။ ဒီတော့ Prednisolone ကို ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်မပါဘဲ သုံးတာမျိုးဆိုရင် သတိထားသုံးပေးဖို့လိုတယ် ညီမလေး။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဒီဆေးကို သုံးတော့မယ်ဆိုရင် မနက်စာ မစားခင် သောက်ပေါ့။ နို့တွေ၊ အစာတွေနဲ့သာ တွဲသောက်ရင် ဒီဆေးကြောင့် အစာအိမ် ထိခိုက်တဲ့ပြဿနာကနေ လျော့ပါးသွားနိုင်တယ်လေ။



ညီမလေးရေ...ဆေးတွေကြောင့် အစာအိမ်ကို ထိခိုက်မှုတွေရှိနိုင်သလို တခြား သက်ရောက်မှုတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သေးတယ်လေ။ ဆေးတွေကြောင့် ဆိုးရွားတဲ့ အခြေအနေတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာမျိုး မဟုတ်ပေမယ့်လည်း ဆေးသောက်တဲ့လူနာမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ အများကြီးဖြစ်စေတတ်ဆိုရင် ညီမလေး အံ့သြသင့်နေမလားပဲ။ အမှန်ပဲ ညီမလေးရေ။ မမတို့အသုံးပြုနေကြတဲ့ ဆေးတော်တော်များများဟာ ပျို့အန်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာ၊ ဝမ်းချုပ်တာ၊ အစာမကြေဖြစ်တာ၊ ဗိုက်နာတာ၊

ခံတွင်းခြောက်တာ၊ ပါးစပ်မှာ အနာပေါက်တာ၊ အရသာ ပြောင်းလဲလာတာလိုမျိုး အပယ်က ဝေဒနာတွေကို ခံစားရစေတတ်တယ် ညီမလေး။

ဆေးအများစုက အော့အန်တာကို ထိန်းချုပ်ပေးတဲ့ ဗဟိုဌာန (Vomiting Center) ကို သွားရောက်ပြီး လှုံ့ဆော်ပေးသလို တချို့ကျတော့လည်း အစာအိမ်ကို တိုက်ရိုက်လှုံ့ဆော်ပေးတယ် ညီမလေး။ တချို့တွေကျတော့လည်း အစာအိမ်မှာ အူတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးကြတယ်။ Cytotoxic Drug, Opioids & Levodopa လို ဆေးတွေဟာ လူနာတော်တော်များများမှာ ပျို့အန်တာကို ဖြစ်စေတတ်တယ်လေ။ နှလုံးရောဂါမှာ အသုံးပြုတဲ့ Digoxin၊ ရင်ကျပ်ရောဂါမှာ အသုံးပြုတဲ့ Theophylline လို့ခေါ်တဲ့ဆေးတွေ သောက်တဲ့အခါ ပျို့အန်လာရင် သတိထားဖို့လိုတယ် ညီမလေး။ ဒါဟာ သုံးစွဲတဲ့ဆေးပမာဏများ လွန်းနေတယ် ဆိုတာကို သတိပေးနေတဲ့ အရေးကြီးလက္ခဏာတစ်ခုပေါ့။

ဒီဆေးတွေသောက်လို့ပြန်အန်ထွက်ရင် ဆေးအန်သင်မရဘဲ ဆုံးရှုံးသွားတယ် ဆိုတဲ့အချက်ကိုလည်း မမတို့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားဖို့ လိုတယ်နော်။ အရေးပေါ် ကိုယ်ဝန်တားဆေး ဒါမှမဟုတ် အမျိုးသမီးဟော်မုန်းများစွာ ပါဝင်တဲ့ Oestrogen Hormone တွေကိုသာ ပမာဏများများသောက်မိရင် ဒီဆေးတွေက ပြန်အန်ထွက် တတ်တယ်လေ။ ဒီတော့ ဆေးသောက်ပြီးလို့ သုံးနာရီအတွင်းမှာ ပြန်အန်ထွက်ရင် ဆေးပြန်သောက်ပေးဖို့လိုတယ်ပေါ့။ ညီမလေးရေ... ဆေးကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ခံစား ရတဲ့ ဝေဒနာတွေဟာ ဆေးသုံးစွဲလို့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ လျော့ပါး သက်သာ သွားတတ်တာကြောင့် ဆေးတွေကို သတ်မှတ်တဲ့ပမာဏမပြည့်သေးခင် မရပ် လိုက်မိဖို့ကိုတော့ သတိထားရလိမ့်မယ် ညီမလေး။

ဆေးတွေကြောင့် ပြန်အန်ထွက်တဲ့အခါမျိုးမှာ အအန်ပျောက်ဆေးတွေကို ထပ်သောက်လိုက်ရင် အဆင်ပြေတယ်ဆိုပေမယ့် ဒီဆေးတွေဟာ ကြာရှည်စွဲသောက် သင့်တဲ့ဆေးမျိုးတော့ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဒီတော့ ဆေးသောက်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ ကြုံတွေ့လာနိုင်မယ့် ပျို့တာ၊ အန်တာတွေကို မှတ်တမ်းလုပ်ထားပေါ့။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဆေးသောက်တဲ့အခါမှာ အစာနဲ့တွဲသောက်ပေါ့ ညီမလေး။ တချို့ကတော့ အစာနဲ့ ဆေးတွဲသောက်ရင် ပိုအန်တယ်လို့ ထင်ကြလိမ့်မယ်။ အမှန်တော့ ညီမလေးရေ ဆေးတွေကို အစာနဲ့တွဲသောက်တဲ့အခါမှာ ဆေးတွေရဲ့စုပ်ယူမှုက ကျဆင်းသွား တာကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကို သိပ်ပြီးတော့ မခံစားရတော့ဘူးပေါ့ကွယ်။ တကယ်လို့ ဆေးသောက်ပြီးချိန်မှာ အဆက်မပြတ် အော့အန်နေဦးမယ်ဆိုရင်တော့ ဆက်မသောက်ဘဲနဲ့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြန်ပြီးတိုင်ပင်ဖို့လိုတာပေါ့။

နောက်ထပ် အစာအိမ်နဲ့အူလမ်းကြောင်းမှာ သက်ရောက်မှုပေးတဲ့ ဆေးတွေကတော့ ဝမ်းချုပ်တာကိုဖြစ်စေတဲ့ဆေးတွေပဲ ညီမလေး။ ဆေးတွေဟာ အူလမ်းကြောင်းရဲ့ ရွေ့လျားမှု၊ လှုပ်ရှားမှုတွေကို နှေးကွေးသွားစေပြီး အစာခြေရည်တွေ ထွက်တာနဲ့ သည်းခြေရည်စွန့်ထုတ်တာတွေ နည်းလာစေတတ်တယ်။ တချို့ဆေးတွေဟာ အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်ကနေ အရည်နဲ့ ဓာတ်ဆားတွေကို စုပ်ယူတာကြောင့် ဝမ်းကိုမာစေကာ ဝမ်းသွားရ ခက်ခဲစေတယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ ဘိန်းအုပ်စုဝင်ဆေးတွေ(Opioids)၊ အစာကြေ လေနိုင်ဆေး တွေမှာ ပါတတ်တဲ့ Aluminium salt တွေက ပိုပြီးတော့ သိသာတယ် ညီမလေး။ သံဓာတ်ပါတဲ့ အားဆေးတွေဟာ တချို့လူတွေမှာ ဝမ်းချုပ်စေပေမယ့် တချို့သူတွေအတွက်တော့ ဝမ်းသွားစေတယ်။

Opioid အုပ်စုဝင် တချို့ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်တွေကို သုံးစွဲမိချိန်မှာ ဝမ်းချုပ်ရင်တော့ Lactulose လို့ ဝမ်းပျော့ဆေးတစ်မျိုးမျိုးနဲ့တွဲပြီး သုံးပေးသင့်တယ် ညီမလေး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ တခြားဆေးတွေဟာ ကြာရှည်စွဲသုံးရင် ဝမ်းချုပ်တာ သက်သာသွားတတ်ပေမယ့် Lactulose ပါဝင်

တဲ့ ဆေးတွေကတော့ အချိန်ကြာပေမယ့် သက်သာသွားတာမျိုး မရှိတတ်ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဆေးတွေကို အမြင့်ဆုံးပမာဏအထိ စသုံးလိုက်တဲ့အချိန်မှာပဲ ဝမ်းပျော့ဆေးတွေကို တွဲသုံး လိုက်ပေါ့။ မမအနေနဲ့ အကြံပေးချင်တာကတော့ ဆေးသောက်တဲ့အချိန်မှာ အူလမ်းကြောင်း ရွေ့လျားတာကိုအားပေးတဲ့ အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ စားပေးတာ၊ အရည်တွေ များများသောက်ပေးတာမျိုး လုပ်စေချင်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်လို့ မသက်သာတော့မှ ဝမ်းနှုတ်ဆေးကို သုံးစွဲစေချင်တယ် ညီမလေးရယ်။ သုံးစွဲတဲ့အခါမှာလည်း တာရှည်အသုံးမပြုသင့်ဘဲ ခဏတဖြုတ်သာ သုံးစွဲစေချင် တယ်။ ဆေးတွေကြောင့် ဝမ်းလျှောတာမျိုးကတော့ ပိုးသတ်ဆေးတွေမှာ ပိုပြီးတော့ သိသာတယ် ညီမလေး။ သူတို့ဟာ အူထဲမှာရှိတဲ့ အကျိုးပြုတဲ့ ပိုးကောင်တွေ (Normal Flora)ကို လျော့နည်းစေပြီး ဝမ်းလျှောစေတတ်တယ်လေ။ ပိုးသတ်ဆေးတွေကို အကြိမ်ရေများများသောက်မိရင် အကျိုးပြုတဲ့ ပိုးကောင်တွေ သေဆုံးသွားပြီး လူတွေကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ ပိုးကောင်တွေက ထကြွ





သောင်းကျန်းလာတဲ့သဘောပေါ့ ညီမလေးရယ်။ သူတို့ဟာ အဆိပ်အတောက်တွေကို သွေးထဲထုတ်ပေးပြီး ဝမ်းအရည်တွေသွားတာ၊ ဗိုက်နာတာ၊ ဖျားတာတွေကနေ အသက်သေတဲ့အထိတောင် ပြင်းထန်လာတတ်တယ်ဆိုတော့ သတိထားသင့်တာ ပေါ့ ညီမလေး။ ဒါကြောင့် ခုနောက်ပိုင်းမှာ ပိုးသတ်ဆေးတွေသောက်ရင် Normal Flora တွေကို ဖြည့်စွက်သုံးစွဲကြတာပေါ့။

အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေဆိုရင် အစာအိမ်ကို ထိခိုက်တယ်လို့သာသိကြပြီး ဝမ်းလျှောတတ်သေးတယ်ဆိုတာကို မမတို့က သိပ်ပြီး သတိမထားမိတတ်ကြဘူးနော်။ သူတို့ကို ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်၊ လအနည်းငယ်လောက် သောက်ပြီး ရင်လည်း အူရောင်ရာကနေ ဝမ်းလျှောလာတတ်တယ်။ ဒီလိုဝမ်းလျှောတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ဆေးကုသမှုခံယူရလောက်တဲ့အထိ ပြင်းထန်တာမျိုးတွေတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုပေမယ့် အချိန်ကြာကြာသာ ဝမ်းလျှောရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရေဓာတ်နဲ့ ဆားဓာတ် ဆုံးရှုံးမှုကိုဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကိုတော့ မမတို့ သတိထားရမယ်လေ။ တကယ်လို့ ဝမ်းအရမ်းသွားနေရင် ချက်ခြင်းဝမ်းပိတ်နိုင်ဖို့ Loperamide ကို သုံးနိုင်တယ် ညီမလေး။ လက်ရှိရောဂါ အခြေအနေနှင့် ကုသမှုပေါ်မူတည်ပြီး ဝမ်းပိတ်ဆေးပမာဏကိုတော့ ချင့်ချိန်ရမှာပေါ့။ ဝမ်းလျှောတာ သက်သာသွားရင်တော့ ဆေးပမာဏကို ပြန်လျှော့လိုက်ပေါ့။

ဆေးတော်တော်များများဟာ ပါးစပ်ခြောက်တဲ့ပြဿနာလည်း ကြုံတွေ့ရတတ်တယ် ညီမလေး။ Antimuscarinic ဆေးတွေဖြစ်တဲ့ ဓာတ်မတည့်မှုမှာ အသုံးပြုတဲ့ ဆေးတွေဟာ ပိုသိသာပြီး လူကြီးပိုင်းတွေမှာ ပိုပြီးပါးစပ်ခြောက်တာကို ဖြစ်စေတယ် ညီမလေးရဲ့။ တံတွေးတွေနည်းနေတဲ့အချိန်မှာ အစာမျိုချရခက်ခဲတတ်သလို စကားပြောတဲ့နေရာမှာလည်း အခက်အခဲတွေရှိလာတယ်။ ဆေးသောက်တဲ့နေရာမှာလည်း ပမာဏပြည့်ပြည့်ဝဝ မရတာမျိုးတွေကြုံတွေ့လာတယ်။ ခံတွင်းမှာ ငုံ့ထားရတဲ့ဆေးတွေ၊ လျှာအောက်မှာ ငုံ့သောက်ရမယ့်ဆေးတွေဆိုရင်လည်း အာနိသင် ရသင့်တဲ့အချိန်မှာ မရတာမျိုးတွေရှိလာတယ်။ သူတို့ကို အဖြစ်များတာကျတော့ ACEI လို့ခေါ်တဲ့ သွေးကျဆေးတွေပဲညီမလေး။

များသောအားဖြင့်တော့ ဆေးတွေကို စသောက်တဲ့အချိန်တည်းက ပါးစပ်ခြောက်တတ်ပြီး အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သက်သာသွားတတ်တယ်ဆိုတော့ စိုးရိမ်စရာ မရှိဘူးပေါ့ ညီမလေးရယ်။ အခုလောလောဆယ် ပါးစပ်ခြောက်တာကို သက်သာဖို့အတွက် ဆေးတွေကိုရနိုင်တယ်လို့ဆိုကြပေမယ့် သူတို့ဟာ ကြာရှည်အတွက်တော့ မသင့်တော်ဘူး ညီမလေး။ သကြားမပါတဲ့ ပီကေတွေကို ဝါးတာ။



ရေခဲကို ဝါးတာမျိုးကတော့ အန္တရာယ်အကင်းဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းပေါ့ ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် တချို့လူတွေမှာ ပါးစပ်ခြောက်တာဟာ အရမ်းပြင်းထန်လာ ရင်တော့ ဆေးတွေကို ပြောင်းပေးဖို့လိုအပ်တယ်။

ညီမလေးရေ ဆေးတွေက မမတို့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ ပေးတာဟာ တကယ့်ကို အံ့မခန်းပဲနော်။ သူတို့တွေဟာ တစ်ခုချင်းစီကနေ အန္တရာယ်ပေးနိုင်သလို နှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုးတွဲသုံးရင်လည်း ထိတ်လန့်ဖို့ကောင်းတဲ့ ရလဒ်တွေကို ဖြစ်စေတယ် ညီမလေးရဲ့။ စတီးရွိုက်အုပ်စုဝင်ဆေးတွေကို အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေနဲ့ တွဲပြီး သုံးမိရင် အစာအိမ်ကနေ သွေးယိုလာတယ်။ တချို့ဆေးတွေကျတော့လည်း ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ချရတယ်ပြောပြော သတိထားရသေးတာပဲ ညီမလေး။ အက်စပရင်လိုဆေးမျိုးဆိုရင် သွေးကျဲဆေးအနေနဲ့ သောက်ရမယ့်ပမာဏကတောင် အစာအိမ်ကို ထိခိုက်မှုဖြစ်စေတာပဲညီမလေး။ တချို့ကတော့ ဆေးတွေကို အူထဲ ရောက်မှ ပျော်အောင်လုပ်ထားတဲ့ပုံစံမျိုး Enteric Coated ဆိုရင် အစာအိမ်ကို သိပ်ပြီးတော့ ထိခိုက်မှုမရှိဘူးလို့ ထင်နေကြတယ်ညီမလေး။

တကယ်တော့ အဲဒီလိုထုတ်လုပ်မှုပုံစံဟာ ဆေးရဲ့အန္တရာယ်ကို အပြည့်အဝ ကာကွယ်ပေးနိုင်တာမဟုတ်ဘူး ညီမလေး။ စိတ်ချရပါတယ်လို့ ဆိုထားတဲ့ Clopidrogel လို ဆေးမျိုးကတော့ အစာအိမ်ရောင်တာ၊ အစာမကြေဖြစ်တာ တို့ကို ကြုံတွေ့ရတတ်တယ်ဆိုတော့ အက်စပရင်နဲ့မတည့်တဲ့သူတွေမှာ သူတို့ကို စိတ်ချလက်ချ အစားထိုးပြီးသုံးစွဲလို့ ဘယ်ရမလဲညီမလေးရဲ့။ နောက်တစ်ခါ အစာအိမ် ရောင်ရမ်းတာကို မမတို့ဟာ အစာရေမျိုပြွန်ရောင်ရမ်းတာနဲ့ မှားတတ်ကြသေးတယ် ညီမလေး။ အစာရေမျိုပြွန်ရောင်ရမ်းတာဟာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုပေမယ့် သိသာတာကတော့ အရိုးပြုခြင်းကို ကာကွယ်ကုသပေးတဲ့ Bisphosphonates လို ဆေးမျိုးတွေကြောင့်ပေါ့ ညီမလေးရေ။

ဒီလိုဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမျိုးကို သက်သာစေချင်ရင်တော့ သူတို့ကို သောက်တဲ့ အခါမှာ အစာအိမ်ကို ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ Antacid & Omeprazole လို ဆေးမျိုးနဲ့ပါ တွဲသောက်ရလိမ့်မယ်ညီမလေး။ ဒါပေမယ့် ဘာကြောင့်ဒီလို ဖြစ်ရ တာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်ကိုတော့ သေသေချာချာရှာဖွေဖို့လိုအပ်တယ်နော်။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ Antacid & Omeprazole တွေက အစာအိမ်အနာဖြစ်တာ၊ အစာအိမ် ရောင်တာတို့ကို ခဏတဖြုတ်သာ သက်သာသွားစေပြီး ကြာရှည်သုံးစွဲ ရင်တော့ တကယ့်ဖြစ်နေတဲ့ရောဂါကိုတောင် ဖုံးကွယ်ပေးတာကြောင့် ရောဂါ ရှာဖွေတဲ့နေရာမှာ အခက်အခဲတွေရှိလာတယ်လေ ညီမလေး။

ညီမလေးရေ တိုင်းတာခြင်းဆိုတာဟာ မမတို့မျက်စိနဲ့ မြင်တွေ့နေရတဲ့အရာတွေကိုသာ နှိုင်းယှဉ်လို့ရတယ်လို့ သတ်မှတ်လို့မရဘူးနော်။ မမတို့တွေ ဆေးတစ်မျိုးကို မဖြစ်မနေ သုံးရတော့မယ်အချိန်မှာ ကြုံတွေ့လာမယ့် ဆေးအန္တရာယ်နဲ့ မမတို့အတွက် ဖြစ်လာနိုင်မယ့် အကျိုးအမြတ်တွေကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်ကွယ်။ ဆေးတစ်မျိုးကိုသုံးစွဲ ပြီးတဲ့အခါမှာ မမတို့က တာဝန်ကျေပြီဆိုတဲ့ပုံစံမျိုးနဲ့ နေလို့ မရဘူးနော်။ သူတို့ကြောင့် မမတို့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေမှာ ဘယ်လို ပြောင်းလဲသွားလဲဆိုတာကို အမြဲသတိချုပ်နေရမှာပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ ဆေးတွေကို သောက်တော့မယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတွေကို ခြုံငုံပြီး မှတ်ထားဖို့လိုလိမ့် မယ်နော်။ အန္တရာယ်တွေကို ရှောင်ချင်လို့ဆိုပြီး ဆေးတွေကို ရပ်ပစ်တာမျိုးကိုလည်း မလုပ်သင့်ပြန်ဘူး ညီမလေးရဲ့။

တချို့ဆေးတွေကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ယှိုအန်တာဟာ သိပ်ပြီး တော့ ထူးဆန်းတယ်လို့ သတ်မှတ်လို့ မရပေမယ့် ရင်ပူလာ တာမျိုးတွေ၊ ဗိုက်အထဲကနေ စူးစူးပြီးအောင့်တာမျိုးတွေ၊ အချိန်တိုင်းလိုလို ရင်ပြည့်နေတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာရင်တော့ သတိထားဖို့ လိုလာပြီနော်။ အကောင်းဆုံးကတော့ ဆေးတွေ သောက်နေတဲ့အချိန်မှာရော ပုံမှန်အချိန်မှာပါ ထမင်းစားတဲ့ အခါမှာ နည်းနည်းနဲ့ အကြိမ်ကြိမ်ခွဲစားပေါ့ကွယ်။ ဆေး သောက်တဲ့အခါမှာ ရေများများနဲ့ သောက်ပေးရတယ်ညီမလေး။ ပြီးတော့ အစားစားပြီးချင်း၊ ဆေးသောက်ပြီးပြီးချင်းမှာ လဲလျောင်းနေတာမျိုးကို မလုပ်မိစေနဲ့။ အနည်းဆုံးတော့ နာရီဝက်လောက်နေပြီးမှသာ လှဲပေါ့။ အဲဒီလိုမျိုး ဂရုတစိုက် ရှိနေတာတောင်မှ ဝမ်းဗိုက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးခံစားနေရတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ လျော့ပါးမသွားဘူး၊ ရောဂါဟာလည်း သက်သာမသွားဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဘာသာအိမ်မှာ ကျိတ်ပြီး ကုသနေမယ့်အစား တတ်ကျွမ်းရာဆရာဝန်ဆီကိုသွားပါလို့ ညီမလေးကတစ်ဆင့် လမ်းညွှန်ပေးလိုက်ပါကွယ်။

# ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆေးသောက်လို့ ရပါသလား

ဒီမေးခွန်းကို ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တိုင်း သိလိုကြပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်မှ မယုတ်ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ဟာ အချိန်အခါမရွေး၊ နေရာဒေသမရွေး နာမကျန်းမှုအမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်မှာ ဆေးသောက်တာဟာ ထိရောက်တဲ့ ကုသမှုတစ်ခု ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို အလုံးစုံ သိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်ဟာ တခြား လူတွေဆေးသောက် သလို ဆေးသောက်လို့ မရပါဘူး။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ  
 စိတ်ချလက်ချ သုံး  
 နိုင်တဲ့ဆေး ဖိုလ်သလို  
 စိတ်ချလက်ချ  
 သုံးလို့ရတဲ့အခြေအနေ  
 ဆိုပြီးတော့လည်း  
 အတိအကျ ဖိုလ်ပါဘူး။  
 ဒါကြောင့် ဆေးတစ်မျိုး  
 သုံးတော့မယ်ဆိုရင်  
 မိခင်သိမှာရလာနိုင်တဲ့  
 ကောင်းကျိုးနဲ့  
 ကလေးသိမှာ  
 ဆက်ပြစ်လာနိုင်တဲ့  
 အကျိုးဆက်တွေကို  
 အမြဲ ချင့်ချိန်ပို့  
 လိုပါတယ်။

မိခင်သောက်လိုက်တဲ့ဆေးတွေရဲ့ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာကို သန္ဓေသားလေးက အမြဲလိုလို ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။ လူကြီးတွေထက်စာရင် ကလေးများက ဆေးရဲ့ဒဏ်ကို ပိုခံရပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဖြစ်မနေသောက်ရမယ့် ဆေး တစ်ချို့ကလွဲရင် ဆေးအတော်များများကို ကိုယ်ဝန် ဆောင်ချိန်မှာ မသောက်လို့ရရင် မသောက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး၊ ခေါင်း ကိုက်တာတွေ ဖြစ်နိုင်သလို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ထားရတာ ကြောင့် ရင်ပူတာ၊ ဝမ်းလျှောတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ စဉ်းစားသင့်တာက ရောဂါလက္ခဏာတွေကို အောင့်အင်းသည်းခံပြီး နေမလား၊ စိတ်ချရတဲ့ OTC ဆေးတွေကို ရွေးမလား။ ဒါက အရမ်းအရေးကြီးပါ တယ်။ မိခင်သောက်လိုက်တဲ့ဆေးတွေဟာ ချက်ကြီး ကနေ တစ်ဆင့် သန္ဓေသားဆီကိုရောက်ပြီး ဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မိခင်ဆီမှာ ချေဖျက်ပြီးသွားတဲ့ ဆေး တွေရဲ့ အရွယ်အစားဟာ အရမ်းသေးငယ်သွားပါတယ်။ ဒီဆေးမှုန်လေးတွေဟာ ကလေးတွေအတွက် လိုအပ် နေတဲ့ အာဟာရတွေနဲ့အတူ အချင်းကိုဖြတ်ပြီး ကလေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက်သွားပါတယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ ကလေးအပေါ်မှာ ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်နိုင် တယ်ဆိုတာကတော့ ဆေးရဲ့ပြင်းအားအပေါ် မူတည် သလို ကိုယ်ဝန် လအနုအရင့်ပေါ်မှာလည်း မူတည် ပါတယ်။

ဆေးကြောင့်ကလေးအပေါ်မှာ ဘယ်လို သက် ရောက်မှုတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ရဲ့ ကာလသုံးခုပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကွဲပြားနေပါတယ်။ တချို့ ဆေးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ပထမသုံးလပတ်မှာ ထိခိုက်စေ နိုင်ပေမယ့် ဒုတိယသုံးလပတ်နဲ့ တတိယ သုံးလပတ် ကာလတွေမှာ စိတ်ချလက်ချသုံးလို့ ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆေးတစ်ခုကို သုံးတော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ဝန်သက်တမ်းကိုပါ ထည့်တွက်ရပါတယ်။ ပထမသုံးလပတ်မှာ သောက်တဲ့ဆေးတွေဟာ ကလေးအပေါ်မှာတော့ ပြင်းထန်တဲ့သက်ရောက်မှုတွေဖြစ်စေပါတယ်။ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေ ဖွံ့ဖြိုးစအရွယ် ဖြစ်တာကြောင့် သောက်လိုက်တဲ့ဆေးတွေဟာ ကလေးရဲ့ဖွံ့ဖြိုးမှုကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ မွေးရာပါ ချို့ယွင်းချက်တွေဖြစ်လာနိုင်သလို ကိုယ်ဝန်ပျက်ရတဲ့အထိ တောင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယသုံးလပတ် (ကိုယ်ဝန်သက်ခြောက်လ) အတွင်းမှာ သောက်လိုက်တဲ့ ဆေးတွေကတော့ ကလေးမှာရှိတဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း (Nervous System)ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို ဟန့်တားနိုင်သလို ကလေးငယ်ရဲ့ ကြီးထွားမှုကိုလည်း အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ တတိယသုံးလပတ် ကိုယ်ဝန်သက်ကုလအတွင်းမှာ ဆေးပြင်းတွေ သောက်ရင်တော့ မျှော်လင့်မထားတဲ့ အခြေအနေဆိုးတွေ ဝင်ရောက်လာတတ်ပါတယ်။ မီးဖွားခါနီး သောက်လိုက်တဲ့ဆေးပြင်းတွေဟာ မီးဖွားပြီးချိန်အထိလည်း ကလေးဆီမှာ ကျန်ခဲ့တတ်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေကြောင့် မွေးကင်းစ ကလေးတွေမှာ အသက်ရှူရခက်တဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့ဆေးတွေကတော့ သားအိမ်မှာ သွားပြီး သက်ရောက်တာကြောင့် သားအိမ်ကျုံ့စေတာ၊ ကျယ်စေတာတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆေးမျိုးတွေကြောင့် ကလေးဆီကို သွေးအလုံအလောက်မရောက်ရှိတာ၊ လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးတာ၊ မွေးချိန်လွန်ပြီးမှ မွေးတာ စတဲ့ပြဿနာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။



ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ စိတ်ချလက်ချသုံးနိုင်တဲ့ဆေးမရှိသလို စိတ်ချလက်ချ သုံးလို့ရတဲ့အခြေအနေဆိုပြီးတော့လည်း အတိအကျ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဆေးတစ်မျိုး သုံးတော့မယ်ဆိုရင် မိခင်ဆီမှာရလာနိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးနဲ့ ကလေးဆီမှာ ဆက်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့အကျိုးဆက်တွေကို အမြဲချင့်ချိန်ဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးငယ်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွားထိခိုက်စေတဲ့ ဆေးတွေဆိုရင်တော့ တခြားသင့်တော်မယ့် နည်းလမ်းကို ပြောင်းပြီး စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ကိုယ်ဝန် ပထမသုံးလပတ်အတွင်းမှာ ဘာဆေးမှ မသောက်သင့်ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဘယ်ဆေးကိုမဆို သောက်တော့မယ်ဆိုရင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင် ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ကြုံတွေ့လာနိုင်တဲ့ အပယ်က



နာမကျန်းမှုတွေအတွက် ဆေးသုံးရမလား၊ တခြားနည်းလမ်း သုံးရမလားဆိုတာ တွေကို ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

**(၁) ဝမ်းချုပ်ခြင်း**

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာရော ပုံမှန်အချိန်မျိုးမှာပါ ဝမ်းချုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ပထမဆုံးတော့ အစားအသောက်နဲ့ ပြန်ပြီးထိန်းသင့်ပါတယ်။ အသားအမျိုးမျိုးဟာ ဝမ်းချုပ်စေတဲ့အတွက် အသီးအရွက်တွေကို ဦးစားပေးပြီး စားသင့်ပါတယ်။ အမျှင်ဓာတ် ကြွယ်ဝတဲ့အစားအစာတွေဟာ ဝမ်းသွားစေပါတယ်။ နေရာတစ်ခုမှာ အကြာကြီးငြိမ်ထိုင်မနေဘဲ ဟိုဟိုဒီဒီလှုပ်ရှားသွားလာနေသင့်ပါတယ်။ ရေကို ၀၀ သောက်ပေးဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းနဲ့မှ မသက်သာရင်တော့ အလွယ်တကူ ဝယ်သုံးခွင့်ရှိတဲ့ဆေး (Over The Counter-OTC) တွေကို အသုံးပြုလို့ ရပါတယ်။ Ispaghula, Methylcellulose, Bran ပါတဲ့ဆေးတွေကို ရွေးချယ်ပြီး သုံးနိုင်ပါတယ်။

**(၂) အစာမကြေခြင်း၊ ရင်ပူခြင်း**

ဆိုဒီယမ်ဘိုင်ကာဗွန်နိတ် (Sodium Bicarbonate) ပါတဲ့ဆေးတွေကို သွေးစီးကြောင်းက စုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ မသောက်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ပမာဏအများကြီး သောက်ရမှာ မဟုတ်ပေမယ့်လည်း မဖြစ်မနေသောက်ရတော့မယ်ဆိုရင် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ သုံးသင့်ပါတယ်။

**(၃) ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်း**

ခေါင်းကိုက်တဲ့အခါ ခေါင်းကို အသာအယာလေးနှိပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ခါးနာနေရင်လည်း တောင့်တင်းနေတဲ့ ကြွက်သားတွေ ပြေလျော့သွားစေဖို့ ခါးကို အနည်းငယ် ဆန့်ဆန့်လေးနေပေးတာ၊ ကြက်သီးနွေးရေထဲမှာ စိမ်ပေးတာမျိုးတွေကိုသာ အဓိကထားပြီး လုပ်သင့်ပါတယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေကို မသုံးသင့်ပေမယ့် အရမ်းဆိုးရွားလို့ မဖြစ်မနေ သုံးရတော့မယ်ဆိုရင် ပါရာစီတမော (Paracetamol) လောက်ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။ Aspirin, Ibuprofen တွေလို ဆေးမျိုးတွေကိုတော့ မသုံးသင့်ပါဘူး။ ဒီဆေးတွေကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်ကာလမှာ သုံးမိရင် မီးဖွားချိန်နှောင့်နှေးစေကာ မလိုလားအပ်တဲ့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Aspirin ဟာ သွေးကွဲစေတဲ့အတွက် မိခင်မှာရော ကလေးမှာပါ သွေးထွက်



လွန်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးယူမယ့် အစီအစဉ်ရှိတဲ့မိခင်လောင်းတွေ၊ ကိုယ်ဝန်သုံးလအတွင်းရှိနေတဲ့ မိခင်တွေအနေနဲ့ ဒီလိုဆေးတွေကိုကြိုရှောင်ထား တာက အကောင်းဆုံးပါပဲ။

**(၄) ဓာတ်မတည့်မှု**

ဘာကြောင့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ရတာလဲ၊ ယားယံရတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်း အရင်းကို သိအောင် အရင်ဆုံးလုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။ ပန်းဝတ်မှုန်၊ ဘဲသွေး၊ ဖုန်မှုန်၊ စူးရှတဲ့အနံ့ စတာကို တိတိကျကျ သိသွားရင် ဒါတွေနဲ့ထိတွေ့မှု မရှိအောင် ရှောင်လို့ရသွားပါတယ်။ အကြောင်းအရင်းကို မသိရရင်တော့ (Sodium Cromoglicate)ပါဝင်တဲ့ Nasal Spray သို့မဟုတ် Eye Drops တွေကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ Beclomethasone လိုစတီးရွိုက် ဆေးတွေကို သုံးလို့ရပေမယ့် ကြာရှည်သုံးဖို့ မသင့်တော်ပါဘူး။ ဒီလိုဆေးမျိုးတွေဟာ သွေးကတဆင့် ကလေး ဆီကို ရောက်သွားပြီး ကလေးငယ်ရဲ့ ကြီးထွားမှုကို အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင် တာကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူတွေဆီကနေ အကြံဉာဏ်ရယူပြီးမှသာ သုံးသင့်ပါတယ်။ Cetirizine, Loratidine တွေလို Antihistamine တွေကတော့ စိတ်ချလက်ချ သုံးလို့ရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက်မပြည့်စုံသေးတဲ့အတွက် ရှောင်သင့်ပါတယ်။ တခြားဆေးတွေသုံးလို့မှ အဆင်မပြေရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး Chlorpheniramine ကို သုံးနိုင်ပါတယ်။

**(၅) ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အအေးမိခြင်း**

ဒီလိုရောဂါလက္ခဏာတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့အတွက် အသုံးပြုတဲ့ဆေးတွေမှာ ဆေးအမျိုးပေါင်းများစွာ ပါဝင်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်မျိုး ချင်းစီဟာ စိတ်ချလက်ချသုံးလို့ရတာဟုတ်၊ မဟုတ် သေသေချာချာသိဖို့က အရမ်း အရေးကြီးပါတယ်။ နှာရည်ပျော်စေတဲ့ Pseudoephedrine, Phenylephrine လိုဆေးမျိုးဟာ စိတ်ချလက်ချသုံးလို့ရတယ်ဆိုတာ မသေချာပါဘူး။ နှာခေါင်း ပိတ်တာကို သက်သာစေချင်ရင် ရေနွေးငွေ့ရှုတ်နည်းလမ်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ရေနွေးငွေ့ရှုတ်ပေးတဲ့အခါ ချွဲတွေကျသွားသလို ချွဲတွေခပ်ထုတ်ရတာကိုလည်း လွယ်ကူသွားစေပါတယ်။ မိမိရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးမှာ Iodide သာပါသွားခဲ့ရင် ဒီဆေးတွေဟာ ကလေးရဲ့ သိုင်းရွိုက်ဂလင်းအလုပ်လုပ်တာကို အနှောင့်အယှက် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ချွဲမပါတဲ့ ချောင်းခြောက်ဆိုးရင် အသုံးပြုတဲ့

Dextromethorphan ကလည်း စိတ်ချရတယ်ဆိုပေမယ့် ပမာဏနည်းနည်းနဲ့ ခဏတာအတွက်ပဲ သုံးဖို့သင့်တော်ပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ကိုယ်ဝန်သုံးလပတ် အတွင်းမှာ လုံးဝမသောက်သင့်ပါဘူး။ လည်ချောင်းယားတာကို သက်သာစေတဲ့ ငုံဆေး၊ ပျားရည်၊ Glycerol ပါဝင်တဲ့ ဆေးရည်တွေဟာ လည်ချောင်းအတွင်းမှာ အပေါ်ယံအလွှာအနေနဲ့ ဖုံးအုပ်ထားပါတယ်။ ဒါဟာ လည်ချောင်းယားပြီး ချောင်း ဆိုးတာကို သက်သာစေဖို့ ဘေးအကင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

**(၆) ဝမ်းလျှောခြင်း**

မိခင်ဖြစ်သူ ဝမ်းအနည်းငယ်သွားရုံနဲ့တော့ ကလေးမှာ ဘာအန္တရာယ်မှ မရှိနိုင် ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ရက်ကြာလာရင်တော့ ရေဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးတာမဖြစ်ရအောင် ဓာတ်ဆားရည်တိုက်သင့်ပါတယ်။ ဝမ်းပိတ် သွားစေဖို့ Probiotics, Kaolin Mixture ပါတာတွေ သုံးလို့ရပါတယ်။ Loperamide လိုဆေးမျိုးကတော့ ဘေးကင်း၊ မကင်း မသေချာတဲ့တာကြောင့် မသုံးသင့်ပါဘူး။

ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်မှာရော၊ ဆောင်နေတဲ့အချိန်မှာပါ အမျိုးသမီးတိုင်း သောက် သင့်တာ ဖောလစ်အက်ဆစ် (Folic Acid)ပါ။ ဖောလစ်အက်ဆစ်ဟာ ကလေးငယ်ရဲ့ ကျောရိုးဆစ်တွေ ဖွံ့ဖြိုးစေပါတယ်။ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း (Nervous System) ကို အကူအညီပေးနိုင်သလို မွေးရာပါကျောရိုးကွဲခြင်း (Spina Bifida)ကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဖောလစ်အက်ဆစ်ကို နေ့တိုင်းသောက်ပေးရင် ကလေးမှာ နှာခေါင်းကွဲ၊ အခေါင်ကွဲတာတွေလို မွေးရာပါချို့ယွင်းချက်တွေ မပါလာနိုင် တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်နဲ့ ဆောင်ပြီး ၁၂ ပတ်ခန့်ကြာတဲ့ အထိ တနေ့ကို ဖောလစ်အက်ဆစ် (၄၀၀) မိုက်ခရိုဂရမ် သောက်ပေးသင့်ပါတယ်။ မိဘနှစ်ဦးထဲက တစ်ဦးဦးမှာ ဒါမှမဟုတ် ဆွေမျိုးသား ချင်း တစ်ဦးဦးမှာ မွေးရာပါ ကျောရိုးကွဲတာ ဖြစ်ဖူးခဲ့တယ်ဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့တိုင်ပင်ပြီး ၅ မီလီဂရမ်အထိ သောက်နိုင်ပါတယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ မလိုအပ်ပါဘဲ ဘာဆေးကိုမှ မသောက်ပါနဲ့။ တိုင်းရင်းဆေး၊ အပင်အနှံကရတဲ့ ဆေးတွေကလည်း စိတ်ချ လက်ချသုံးစွဲလို့မရတဲ့အတွက် ဘယ်ဆေးကိုပဲသောက်သောက် ကျွမ်းကျင်သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ သောက်သင့်ပါတယ်လို့ အကြံပြုလိုက်ပါတယ်။

# ဆေးတွေပေးလာသည့် အန္တရာယ်

“တစ်နှစ်မှာ လူပေါင်း ၁.၅ သန်းဟာ ဆေးဝါးတွေကို မှားယွင်းသုံးစွဲမှုကြောင့် နေမကောင်းဖြစ်တာ၊ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ထိခိုက်ပျက်စီးတာမျိုးတွေ ဖြစ်ပြီး အဲဒီအထဲက လူတစ်သိန်းလောက်ကတော့ အသက်အန္တရာယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရပါတယ်” တဲ့။ ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ ကြိုတင်ကာကွယ်ဖို့ပါ။ ကျွမ်းကျင်တဲ့

ဘယ်ဆေးမှာမဆို  
 ဘေးထွက်  
 ဆိုးကျိုးတွေ  
 ရှိနေပါတယ်။  
 ဆေးနှစ်မျိုး  
 သုံးမျိုးကို  
 တစ်ချိန်တည်း  
 သောက်လိုက်မိရင်  
 ဆေးတွေက  
 တစ်နည်းမဟုတ်  
 တစ်နည်း  
 အပြန်အလှန်  
 သက်ရောက်မှု  
 တွေပေးကြလို့  
 အာနိသင်တွေ  
 ပိုပြီး ပြင်းထန်  
 လာပါတယ်။

ဆေးဝါးပညာရှင်တွေကတော့ ဆေးဝါးတွေကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းအရင်း ၁၀ ချက် ရှိတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။ သူတို့ကြောင့် လူနာတွေအသက် သေဆုံးခဲ့ရသလို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေ ပျက်စီး ရတာကြောင့် ကြိုတင်ရှောင်ရှားနိုင်စေဖို့ သိသင့်သလိုထိုက်တဲ့ အချက်တွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

၁။ အသံထွက်ဆင်တူသော ဆေးနှစ်မျိုး ရောထွေး သွားခြင်း

ဆေးပေးတဲ့နေရာတိုင်းမှာ ဒီပြဿနာကို ကြုံတွေ့ ရတတ်ပါတယ်။ ဆရာဝန်ရဲ့ လက်ရေးကို အလွယ်တကူ မဖတ်နိုင်တာ၊ ဆေးကောင်တာရှို ကွန်ပျူတာထဲ စာရင်း သွင်းရာမှာ မှားပြီးသွင်းမိတာတွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို စင်ပေါ်က တင်ထားတဲ့ ဆေးတွေထဲက မှားပြီးဆွဲယူ မိတာမျိုးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နေရာဒေသ အတော်များများမှာရှိတဲ့ ဆေးဆိုင်တွေမှာ ဆေးတွေကို နေရာချတဲ့အခါ ဆေးတွေရဲ့ အကွရာနာမည်အလိုက် စင်ပေါ်မှာ ထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလို ထားတာ ကြောင့် ကပ်လျက်ရှိတဲ့ နာမည်ချင်းဆင်တူတဲ့ ဆေး တွေကိုလည်း လှမ်းယူမိတတ်ပါတယ်။ ဆေး နာမည်တူတာကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ပြဿနာဟာ ဆေးဝါး ကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ပြဿနာတွေရဲ့ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။

ဒီလိုပြဿနာမျိုး မဖြစ်ရအောင် ဆေးညွှန်းစာရွက် အသစ်တစ်ရွက်ရလာရင် ဆရာဝန်ကို သေသေချာချာ မေးထားဖို့ လိုပါတယ်။ ရေးထားတဲ့ဆေးအမည်၊ ဆေးပမာဏတွေကို မရှင်းလင်းရင် ထပ်မေးဖို့လိုပါတယ်။ ဆေးကောင်တာကနေ ချထားပေးတဲ့ဆေးကို ယူသွား တော့မယ်ဆိုရင်လည်း အညွှန်းစာရွက်ထဲကအတိုင်း ဟုတ်၊ မဟုတ်ဆိုတာကို သေချာဖတ်ကြည့်ပါ။



မိမိလက်ထဲကို ရောက်နေတဲ့ဆေးအမည်(Trade Name & Generic Name)၊ ဆေးပမာဏ၊ သုံးစွဲရမယ့် ညွှန်ကြားချက်တွေက ဆရာဝန်ပေးလိုက်တဲ့ စာရွက်ထဲ အတိုင်း ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာကို ဆေးသုံးစွဲမယ့်သူအနေနဲ့ သေချာအောင်စစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ တကယ်လို့ မိမိဘာသာ စစ်ကြည့်ဖို့ခက်ခဲတယ်ဆိုရင်လည်း ဆေးကောင်တာကနေ တာဝန်ရှိသူတို့ရဲ့ အကူအညီကို ရယူဖို့သင့်ပါတယ်။

၂။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကိုပိုဆိုးစေသော အခြားဆေးတစ်မျိုးနှင့်တွဲသုံးမိခြင်း

ကျွန်မတို့ သောက်လိုက်တဲ့ ဘယ်ဆေး မှာမဆို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိနေပါတယ်။ ဆေးနှစ်မျိုး၊ သုံးမျိုးကို တစ်ချိန် တည်း သောက်လိုက်မိရင် ဆေးတွေက တစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်း အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှုတွေပေးကြလို့ အာနိသင်တွေ



ပိုပြီးပြင်းထန်လာပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး အန္တရာယ်တွေကလည်း ပိုပြီး ကြီးထွားလာပါတယ်။ ဆေးတစ်မျိုးရဲ့အာနိသင်ကို နောက်တစ်မျိုးက အဆတိုး စေသလို ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေလည်း တိုးပွားလာပါတယ်။ အဲဒီပြဿနာတွေထဲမှာ အဖြစ်အများဆုံးနဲ့ အန္တရာယ်အရှိဆုံးကတော့ သွေးပေါင် အတက်အကျနဲ့ ခေါင်းမူးတာပါပဲ။ ဥပမာ ပြောရရင် သူတစ်ယောက်ဟာ သွေးတိုးစေတဲ့ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးရှိတဲ့ ဆေး A ကို သောက်နေတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ သွေးတိုး စေတဲ့ ဆေး B ကို ထပ်သောက်လိုက်မိရင် သွေးဖိအားဟာ အန္တရာယ်ရှိလောက်တဲ့ အထိ တိုးသွားပါတယ်။ တချို့ဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးက ခေါင်းမူးစတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုဘေးထွက်ဆိုးကျိုးချင်းတူနေတဲ့ ဆေးတွေကို ပေါင်း သုံးမိရင် ချော်လဲတာ၊ ကျိုးတာ၊ ယာဉ်စက်မောင်းနှင့်တဲ့နေရာမျိုးတွေမှာ အန္တရာယ် ဖြစ်တာမျိုးအထိ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ ဆေးအချင်းချင်းဓာတ်ပြုနိုင်တဲ့အထဲမှာ အကြောက်ရဆုံးက သွေးကျဲဆေး Coumarin ပါ။ အဲဒီဆေးဟာ မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တကယ့်ကို လိုအပ်နေတဲ့ အချိန်အဆအတိုင်းပေးမှသာ သင့်လျော်အောင် အလုပ်လုပ်နိုင်မှာပါ။ တကယ်လို့ဆေးပမာဏ အရမ်းများသွားတာ၊ နည်းသွားတာမျိုးဆိုရင် နှလုံးမှာ

ပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တခြားဆေးတော်တော်များနဲ့လည်း ဓာတ်ပြုနိုင်တာကြောင့် အတော်ကို သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီလိုမျိုးပြင်းထန်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ရှောင်ရှားဖို့အတွက် ဆေးအသစ်တစ်မျိုးကို သုံးမယ်ဆိုတိုင်း ဒီဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြုံတွေ့လာနိုင်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေရဲ့အကြောင်းကို သက်ဆိုင်ရာဆရာဝန် (သို့) ဆေးဝါးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးထားသင့်ပါတယ်။ ဒီဆေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့အချက်

အလက်တွေကို ဖိုင်လေးတွဲပြီး သိမ်းထားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်ဆေးပေးတဲ့အခါမှာ အရင်က ပေးတဲ့ဆေးနဲ့အချက်အလက်တွေ တူ၊ မတူကို ပြန်စစ်ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ မတူညီတဲ့ ဆေးတွေထဲက တူညီတဲ့ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးမျိုးကို ပြုလာတဲ့အခါ တတ်ကျွမ်းတဲ့သူကို တစ်ခေါက် ပြန်မေးဖို့ ဝန်မလေးသင့်ပါဘူး။



**(၃) အနီသင်တူသောဆေးဝါးများကို ပေါင်းသုံးမိရာမှ ဆေးပမာဏလွန်သွားခြင်း**

နာကျင်မှုသက်သာဖို့အတွက် ညွှန်ကြားလိုက်တဲ့ဆေး၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု လျှော့ချဖို့ သုံးတဲ့ဆေး၊ အိပ်ဆေးအနေနဲ့သုံးဖို့ ညွှန်ကြားလိုက်တဲ့ဆေး၊ အဲဒီလိုဆေးတွေကို အတူတူ သောက်လိုက်မိတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီဆေးတွေအားလုံးမှာ တူညီတဲ့အချက်က တော့ ဦးနှောက်ကို လေးလံထိုင်းမှိုင်းစေတာကြောင့် ပေါင်းသုံးမိတဲ့အခါ အန္တရာယ် ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး အန္တရာယ်ကိုတော့ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်း အလုပ်လုပ်တာကို ဟန့်တားတဲ့ဆေး(CNS Depressants)တွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဘိန်းအုပ်စုဝင် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေ၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးတွေ၊ Benzodiazepine, Valium တို့လို စိတ်ငြိမ်ဆေးတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု လျှော့ချဖို့သုံးတဲ့ဆေးတွေ၊ အအေးမိ၊ နှာစေးပျောက်ဖို့အတွက် သုံးတဲ့ Antihistamine လိုဆေးတွေ၊ မူးဝေအော့အန်ရင်သုံးတဲ့ဆေးမျိုးတွေဟာ ဆေးလွန်သွားရင် အန္တရာယ်ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်လောက်တဲ့ အထိ ပြင်းထန်တာမျိုးကို လူငယ်တွေမှာ ပိုပြီးတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဒီလိုပြဿနာတွေကို ကာကွယ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဆေးတွေမှာပါတဲ့ သတိပေးညွှန်ကြားချက်တွေကို အာရုံစိုက်ဖတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အထူးသတိပေးပြီး ဖော်ပြတတ်တဲ့စကားလုံးတွေကတော့ အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊



ထိုင်းမှိုင်းနေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင် မထိန်းနိုင်ခြင်းဆိုပြီး ပြောပြထား တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မိမိသောက်နေတဲ့ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ကားမောင်း နေချိန် မသောက်ရဘူးလို့ တားမြစ်ခဲ့ရင် ဒီဆေးဟာ အိပ်ငိုက်နိုင်တဲ့ဆေးဆိုတာကို သတိရသင့်ပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့်တော့ ဒီဆေးတွေဟာ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြော ကို ဖိနှိပ်တဲ့ဆေးလို့ ညွှန်ပြရာရောက်ပြီး သူနဲ့အာနိသင်ချင်းတူတဲ့ တခြားဆေးတွေနဲ့ တွဲမသုံးသင့်ဘူးလို့လည်း သတိပေးတာနဲ့လည်း တူပါတယ်။

(၄) ဆေးပမာဏမှားယွင်းခြင်း

ညွှန်ကြားလိုက်တဲ့ဆေးတွေကို တိုင်းတာတဲ့နေရာမှာလည်း အတိုင်းအတာက အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဒသမနေရာ တစ်နေရာစာလေး လွဲမှားတာကနေ ဆေးပမာဏ လွန်သွားတာမျိုးအထိ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ဆေးကို 1.0 mg အစား 10 mg နဲ့ မှားသုံးမိရင် ဆေးပမာဏဟာ ၁၀ ဆကွာသွားနိုင်သလို လူကို သေစေ နိုင်လောက်တဲ့အထိ ဆေးပမာဏလွန်သွားတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလို အမှားမျိုးကို ထိုးဆေးတွေမှာ အများဆုံးတွေ့ရပါတယ်။ ဆီးချို သွေးချိုရောဂါအတွက် သုံးတဲ့ဆေးတွေမှာ ဆေးပမာဏကွာသွားတာနဲ့ လူနာရဲ့အခြေအနေ ပြောင်းလဲမှုကြီး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အဲဒီမှာ နောက်ထပ်မှားနိုင်တဲ့ အမှားကတော့ ဆေး သောက်တဲ့အကြိမ်ရေပါပဲ။ တစ်နေ့ကို တစ်ကြိမ်ပဲ သုံးရမယ့်ဆေးကို လေးကြိမ် ခွဲသုံးမိရင် အာနိသင်အပြည့်အဝမရတာမျိုးဖြစ်နိုင်သလို တစ်ကြိမ်ပဲသောက်ရမယ့် ဆေးကို လေးကြိမ် ထပ်သုံးမိတာကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်ရတာမျိုးတွေ ကြုံတွေ့ရ တတ်ပါတယ်။

ဒီပြဿနာကို တားဆီးဖို့ မူရင်းဆေးညွှန်းစာမှာပါတဲ့ ဆရာဝန်လက်ရေးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။ မသဲကွဲတဲ့ ပမာဏ၊ ဆေးအမည်ဆိုရင် ချက်ချင်း ပြန်မေးရပါမယ်။ ဆေးကောင်တာကနေ ဆေးတွေကိုယူပြီး မထွက်ခွါ ခင်မှာ အညွှန်းစာရွက်ထဲမှာပါတဲ့အတိုင်း ရှိသင့်တဲ့အတိုင်းအတာ၊ ပမာဏ ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ သေချာအောင် စစ်ကြည့်ပါ။ ဆေးရုံမှာ ဆိုရင်လည်း သူနာပြု တစ်ယောက်ဟာ ဆေးအသစ်တစ်မျိုးကို တိုက်တော့မယ်ဆိုရင် ဒီဆေးဟာ ဘာဆေးလဲ၊ ပမာဏဘယ်လောက်သောက်ရမလဲဆိုတာကို သေချာအောင် မေးမြန်း ထားသင့်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ် တိုက်တဲ့ဆေးနဲ့နောက်တစ်ကြိမ်တိုက်တဲ့ ဆေးတွေ လွဲနေတယ်၊ အချိုးအစားမမှန်ဘူးလို့ထင်ရင် တစ်ခါတည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မေးဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။

၅။ အရက်နှင့် ဆေးရောသုံးမိခြင်း

“ဆေးသောက်နေတဲ့အချိန်မှာ အရက်မသုံးစွဲပါနှင့်” ဆိုပြီး တားမြစ်ထားတဲ့ ဆေးတွေဟာ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတော်တော်များများကတော့ အဲဒီအချက်ကို လျစ်လျူရှုဆဲပါပဲ။ ဆေးတွေရဲ့အာနိသင် ပိုကောင်းအောင်ဆိုပြီးတော့ ဆေးကိုကော့တေး၊ အရက်ပါဝင်တဲ့ ဖျော်ရည်တွေနဲ့ သောက်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အရက်ဟာ အိပ်ဆေးအပါအဝင် ဆေးတော်တော်များများနဲ့ ပေါင်း နိုင်ပြီး သေစေနိုင်လောက်တဲ့အထိ အဆိပ်သင့်စေပါတယ်။ ဘယ်ဆေးကိုပဲ သောက်သောက်၊ သောက်နေချိန်မှာရော၊ သောက်ပြီးချိန်မှာပါ အရက်ကိုရှောင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရက်ဟာ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်၊ အအေးမိ နှာစေးတာအတွက်သုံးတဲ့ OTC ဆေးတွေနဲ့တောင် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်လောက်တဲ့ အထိ အပြန်အလှန်ဓာတ်ပြုမှုတွေရှိနေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုဆေးမျိုးတွေကို အရည်ပုံစံအနေနဲ့ထုတ်လုပ်တဲ့ နေရာမှာလည်း ဆေးတွေ ပျော်ဝင်ဖို့ဆိုပြီး အရက်ကို ထည့်သုံးတတ်တာကြောင့် မမျှော်လင့်ဘဲ အရက်ကြောင့် အဆိပ်သင့်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တချို့ဆေးတွေရဲ့ စုပ်ယူမှုကို အရက်က ဝင်ရောက်နေရာ ယူတတ်တာကြောင့် သွေးထဲမှာ ဆေးပမာဏမြင့်တက်ကာ အန္တရာယ်ရှိလာပါတယ်။ အရက်နဲ့ စိတ်ကျရောဂါအတွက်သုံးတဲ့ဆေးတွေကို တွဲသုံးမိရင် သွေးပေါင်တက်လာနိုင်ပါတယ်။ အရက်နဲ့ အိပ်ဆေးတွဲသုံးရင် နှလုံးခုန် နှုန်းတွေကျလာပြီး တာရှည်သတိလစ်တာမျိုးအထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆေးညွှန်းစာရွက်အသစ်ရလာတဲ့အချိန်မှာ ဒီဆေးတွေသောက် နေချိန် အရက်သောက်မိရင် အန္တရာယ် ကင်း၊ မကင်း ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် ဆေးဝါး ပညာရှင်ကို သေချာမေးမြန်းထားသင့်ပါတယ်။ အရက်ကို မသောက်ရ မနေနိုင် လောက်အောင် အရမ်းကြိုက်တဲ့သူဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်လည်း ဆရာဝန်ကို သေချာမေးမြန်းထားပါ။ အစားထိုးရွေးချယ်လို့ရတဲ့ ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ဆရာဝန်က လမ်းညွှန်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်ရဲ့ဆေးညွှန်းစာရွက်နဲ့အတူ တွဲပါလာမယ့် အရက်သောက်ရင် အန္တရာယ်ရှိ၊ မရှိ ဆိုတဲ့ဖော်ပြချက်ကို သတိထားရပါမယ်။ ဆေးအားလုံးရဲ့ ဆေးညွှန်းကို သေချာ ဖတ်ပါ။ တချို့ဆေးတွေမှာ အရက်ကြောင့် အန္တရာယ် ဖြစ်နိုင် တယ်ဆိုတဲ့ ဖော်ပြချက်ပါရှိတတ်သလို တချို့ဆေးတွေမှာတော့ အရက်ကို ထည့်သွင်းထားကြောင်း ဖော်ပြထားတတ်ပါတယ်။



**၆။ နာမည်သာကွဲပြီး ပါဝင်ပစ္စည်းတူသောဆေးများကိုပေါင်းသုံးမိခြင်း**

လူသိများတဲ့ ဆီးဆေး Frusemide ဟာ ရောင်းဝယ်တဲ့နေရာမှာတော့ Lasix ဆိုတဲ့ နာမည်နဲ့ပါ။ ဆီးဆေးသုံးစွဲမယ့် လူတစ်ယောက်ရဲ့လက်ထဲမှာ Frusemide အနေနဲ့ရော Lasix အဖြစ်ပါ ရောက်ရှိနေနိုင်ပေမယ့် လူနာဟာ ဒီဆေးနှစ်မျိုး အတူတူပဲဆိုတာကို သိချင်မှ သိပါလိမ့်မယ်။ ပေါင်းသုံးမိရင် လူနာဟာ သူတကယ်သုံးစွဲရမယ့် ပမာဏထက် နှစ်ဆ ပိုသွားပါလိမ့်မယ်။ ဆေးတွေရဲ့ မူလနာမည်နဲ့ ဈေးကွက်ထဲမှာ ရောင်းဝယ်နေတဲ့နာမည်ရဲ့ ချိတ်ဆက်မှုကို မသိဘဲ တူနေတဲ့ဆေးနှစ်မျိုးကို တပြိုင်နက်တည်း သုံးမိလို့ ဆေးပမာဏ နှစ်ဆတိုးရတဲ့ အဖြစ်မျိုးကို မမျှော်လင့်ဘဲ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာဝန်က ဆေးအသစ်တစ်မျိုးသုံးဖို့ ညွှန်ကြားတဲ့အချိန်မှာ ဒီဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးသိထားသင့်သမျှကို အသေးစိတ်သိရအောင် ကြိုးစားဖို့လို ပါတယ်။ ဆရာဝန်က ဆေးနာမည်တစ်မျိုးကိုရေးပေးတဲ့အခါ ဆေးရဲ့မူလနာမည် (Generic Name)၊ ရောင်းဝယ်ကြတဲ့နာမည် (Brand Name)၊ ဒီဆေးဟာ ဘာအတွက်လဲ၊ ပမာဏဘယ်လောက် သောက်ရမလဲ၊ ဘယ်အချိန်တွေမှာ သောက် ရမလဲဆိုတာကိုပါ သေချာအောင်မေးထားရပါမယ်။ နောင်တစ်ချိန်အတွက် အကျိုးရှိအောင် ဆေးရဲ့နာမည် နှစ်မျိုးစလုံးကိုပါ မှတ်သားထားသင့်ပါတယ်။ မိမိကို ညွှန်ကြားလိုက်တဲ့ဆေးတွေရဲ့ မူရင်းနာမည်ကိုသိအောင်လုပ်ဖို့လိုအပ်သလို မူရင်းနာမည်သာသိနေတဲ့ဆေးတွေကို ဈေးကွက်ထဲမှာဘယ်လိုနာမည်မျိုးနဲ့ ရောင်း ဝယ်ကြသလဲဆိုတာကိုပါ သိအောင်လုပ်ထားဖို့လိုပါတယ်။

**(၇) ဆေးများနှင့် အစားအသောက်များ ဓာတ်ပြုနိုင်သည်ကို နားမလည်ခြင်း**

ဒီနေရာမှာ အထူးသတိထားရတာက Grape Fruit သီးပါ။ ဆေးတွေ ရဲ့အာနိသင် လျော့ကျပျက်စီးသွားတာ ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်တာမျိုး ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ Grape Fruit သီးဟာ ဆေးအတော်များများကို ချေဖျက်ပေးတဲ့ Enzyme တွေကို ဟန့်တားတာကြောင့် အသည်းက ပိုပြီး အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ ဆေးအားလုံးကို မချေဖျက်နိုင်တာကြောင့် သွေးထဲမှာ ဆေးပမာဏဟာ မြင့်တက်ကာ လူကို သေစေလောက်တဲ့အထိ ဓာတ်ပြုမှုတွေ ပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။ နောက်ထပ် ဖြစ်နိုင်တဲ့ ဓာတ်ပြုမှုကတော့ ကော်ဖီနဲ့ သံဓာတ်ပါ။ ကဖင်းဟာ သံဓာတ်စုပ်ယူမှုကို ဟန့်တားပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ သံဓာတ်ပါတဲ့အားဆေးကို ကော်ဖီနဲ့တွဲသောက်ရင် အဲဒီ လူရဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါဟာ ဘယ်တော့မှ သက်သာပျောက်ကင်းမှာ မဟုတ် တော့ပါဘူး။ သံဓာတ်ဟာ ချို့တဲ့မြဲ ချို့တဲ့နေဦးမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဆေးတစ်မျိုး သောက်တော့မယ်ဆိုရင် ဒီဆေးဟာ အစာနဲ့တွဲသောက်လို့ရ၊ မရ၊ တွဲသောက်ရ တဲ့ဆေးဆိုရင်လည်း အစာနဲ့ ဘယ်လောက်ကြာကြာခွာသောက်သင့်သလဲ၊ ဘယ်လို အစားအသောက်မျိုးကိုတော့ အထူးသတိထားပြီး ရှောင်ရမလဲဆိုတာကို သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်ကိုကြိုတင်မေးမြန်းထားသင့်ပါတယ်။

**(၈) အသည်း သို့မဟုတ် ကျောက်ကပ်ရောဂါခံစားနေရချိန်တွင် ဆေးပမာဏ အတိုးအလျှော့လုပ်ရန် မေ့လျော့သွားခြင်း**

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသည်း ဒါမှမဟုတ် ကျောက်ကပ်မကောင်းဘူးဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ အဆိပ်အတောက်ရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေ၊ ပြင်ပကဝင်လာတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ (Foreign Substances) တွေကို ဖယ်ထုတ်တဲ့နေရာမှာ အခက် အခဲ ရှိလာနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဆေးတွေစုပုံများပြားလာပြီး ရှိသင့်တဲ့ပမာဏထက်မြင့်တက်လာပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးဝါးပညာရှင်တွေ အပါအဝင် ဆေးပေးတဲ့သူတော်တော်များများဟာ လူနာမှာ အသည်း၊ ကျောက်ကပ် ရောဂါခံစားနေရချိန်မှာ ဆေးပမာဏကို အတိုးအလျှော့မလုပ်တာပါပဲ။

အသည်း၊ ကျောက်ကပ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာကို စစ်ဆေးပြီးမှ ပေးသင့်တဲ့ ဆေး တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်ဆေးအသစ်တစ်မျိုးကို သုံးရ တော့မယ့်အချိန်မှာ ဆေးအညွှန်းစာရွက်မှာ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုမှားကြားချက်တွေရှိသလဲဆိုတာကို သေချာဖတ်ဖို့လိုပါတယ်။ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မိမိမှာ မသင်္ကာတဲ့အချက်ရှိနေရင်လည်း ဆရာဝန်တွေနဲ့ သေချာ မေးမြန်းဆွေးနွေးရပါမယ်။

**(၉) မိမိအသက်အရွယ်အတွက် စိတ်မချရတဲ့ဆေးကိုသုံးခြင်း**

အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဆေးတွေကို ချေဖျက်တဲ့ပြန်တဲ့ဖြစ်စဉ်က သိသိ သာသာကို ကွဲပြားလာပါတယ်။ အသက်ကြီးလာချိန်မှာ စိတ်ပျံ့လွင့်တာ၊ မူးဝေတာ၊ လဲကျတာ၊ သွေးပေါင်တက်တာတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန် ဒီလိုမျိုး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးပေးနိုင်တဲ့ ဆေးတွေကိုသာ ကြာရှည်သုံးမိရင်အသက် အန္တရာယ်

ရှိလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်တဲ့ လူကြီးတွေဟာ ပိုပြီး သတိထားရပါတယ်။

သူတို့အတွက် ဆေးတွေပေးဖို့ စဉ်းစားတဲ့အခါ အတော်ကိုသတိထားရပါတယ်။ သူတို့သောက်နေတဲ့ဆေးစာရင်းကို ဆရာဝန်ဆီကို ယူသွားပြီး ဒီအသက်အရွယ် အတွက် သင့်တော်တဲ့ဆေးဟုတ်၊ မဟုတ်ကို အချိန်ယူပြီး ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။ အဲဒီအထဲက မသင့်တော်တာတချို့ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင်လည်း တခြားလဲသုံးလို့ရမယ့် ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။

**(၁၀) တိုင်းရင်းဆေးများနှင့်တွဲသုံးမိခြင်း**

မိမိသောက်နေတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ သဘာဝကရတဲ့ဆေးတွေ ဘယ်လိုမျိုး ဓာတ်ပြုနိုင်တယ်ဆိုတာကို တော်တော်များများက မသိပါဘူး။ ဥပမာပြောရရင် နှလုံးရောဂါအတွက် ဆေးသောက်နေတဲ့သူတွေဟာ နွယ်ချိုပါတဲ့ ဆေးတွေကို သုံးမိရင် နှလုံးခုန်နှုန်းမမှန်တာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာဝန်က ဆေးတစ် မျိုးကို ညွှန်ကြားတဲ့အခါ မိမိဘာဆေးတွေသောက်နေသလဲ၊ ဘယ်လိုတိုင်းရင်း ဆေးတွေ၊ ဖြည့်စွက်အားဆေးတွေ သောက်နေသလဲဆိုတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြဖို့လိုပါတယ်။ ဆရာဝန်ကို မတိုင်ပင်ဘဲ ဆေးတွေထပ်ပေါင်းသောက်တာ ကိုတော့ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

**စိတ်ကမာစင်။ ဆောက်တိုတာ၊ ၂၀၁၀ခုနှစ်။**





# ဆေးတွေကို ဘယ်နေရာမှာ သိမ်းမလဲ

အိမ်ရဲ့ဘယ်နေရာတွေမှာ ဆေးတွေသိမ်းမလဲ။  
ဆေးပီရို၊ အဝတ်ပီရို၊ အိပ်ခန်း၊ မီးဖိုချောင်၊ ဧည့်ခန်း၊  
ထမင်းစားခန်း စတာတွေပေါ့လေ။ ထားမယ်ဆိုရင်တော့  
နေရာတိုင်းမှာ ထားလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မိဘ၊  
ဘိုးဘွား၊ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း အိမ်ရဲ့ အကြီးအကဲ  
တစ်ယောက်အနေနဲ့တော့ ဆေးတွေကို ပေါ့တီးပေါ့ဆ

သုံးပြီးသား  
ဆေးတွေ  
ထပ်ပြီး  
မသုံးမိအောင်  
တခြား  
လူတွေကို  
မဝေမျှ  
ဖြစ်အောင်  
အရင်  
တစ်ခါက  
သုံးခဲ့တဲ့  
ဆေးတွေကို  
လွှင့်ပစ်ဖို့  
လိုအပ်  
ပါတယ်။

မထားသင့်ပါဘူး။ မိမိဆေးသိမ်းလိုက်တဲ့နေရာဟာ လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ အလွယ်တကူထုတ်ယူဖို့လွယ်တဲ့ နေရာမျိုးဖြစ်ဖို့လိုသလို လုံခြုံစိတ်ချရတဲ့နေရာမျိုး ဖြစ်ဖို့ လည်း လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်တွေ၊ ဆယ်ကျော်သက်တွေ၊ မိသားစုဝင်မဟုတ်တဲ့ သူစိမ်းတွေ အလွယ်တကူ မယူနိုင်တဲ့နေရာမျိုးသာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ဂရုတစိုက်သိမ်းဆည်းထားလိုက်ရင် ဆေးဝါး တွေကြောင့် ရုတ်တရက် အန္တရာယ်ဖြစ်တာကို ကာကွယ် နိုင်သလို ဆေးဝါးတွေကို အလွဲသုံးစားမလုပ်ဖြစ်အောင် ဟန့်တားလိုက်တာနဲ့တူပါတယ်။

ဆေးဝါးတွေကို စနစ်တကျနဲ့ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖြစ်အောင် သိမ်းဆည်းတော့မယ်ဆိုရင် ပထမဆုံး မိမိ ဆီမှာရှိနေတဲ့ ဆေးတွေကို စာရင်းပြုစုပြီး လက်ရှိ အသုံးပြုနေတဲ့ဆေးတွေကို သီးခြားခွဲထုတ်သင့်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဆေးဝါးတွေရဲ့ သက်တမ်းကုန်ဆုံးမယ့်နေ့ ကိုလည်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ကြာကြာမခံ နိုင်တဲ့ဆေးတွေဟာ အလုပ်ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိလက်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ဆေးဝါးတွေက အရောင်ပြောင်းတာ၊ ခြောက်လာတာ၊ ဆေးလုံးတွေ ပဲ့နေတာ၊ ကွဲထွက်တာ၊ ဆေးရည်တွေ အနည်ကျ နေတာ စတဲ့ဆေးတွေရဲ့ မူလအသွင်သဏ္ဍန် ပြောင်းလဲ ခြင်း ရှိ၊ မရှိကိုလည်း မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ရ ပါမယ်။

မျက်စဉ်း၊ နှာခေါင်းအတွင်း အစက်ချဆေး၊ နား အတွင်း အစက်ချတဲ့ဆေးရည်၊ နားသန့်ဆေးတွေရဲ့ သက်တမ်းကိုလည်း စစ်ဆေးကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ အာနိသင် ကြာရှည်ပေးနိုင်တဲ့ဆေးတွေ မဟုတ်သလို သက်တမ်းကုန်ဆုံးသွားတဲ့ ဒီလို ဆေးမျိုးတွေကိုသုံးမိရင် လက်ရှိခံစားနေရတဲ့ ရောဂါ တွေကိုတောင် ပိုဆိုးလာစေပြီး ပိုးမွှားတွေ၊ မှိုတွေ



ကျင်လည်ကျက်စားရာနေရာ ဖြစ်စေပါတယ်။ မူလအနံ့အရသာတွေ ပြောင်းလာတာ၊ ဆေးလုံးတွေ တစ်လုံးနဲ့တစ်လုံး ကပ်နေတာ၊ မာနေတာ၊ ဆေးကဒ်တွေ၊ ဘူးတွေထဲက ထုတ်ရခက်ခဲတာမျိုးတွေ ရှိနေရင်တော့ ဒီလိုဆေးမျိုးတွေကို မသုံးသင့်တော့ပါဘူး။

နောက်တစ်ခုက ဆေးကျန်တွေကို လွှင့်ပစ်ဖို့ပါ။ မကြာခင်ရက်အတွင်းက နေမကောင်းဖြစ်လို့ ဒါမှ မဟုတ် ဆေးသောက်ဖို့လိုအပ်လို့ ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားထားတဲ့အားဆေးတွေ၊ ဖြည့်စွက်ဆေးတွေ လည်း အိမ်မှာ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ အမှန် တကယ်တော့ လူတစ်ယောက်အတွက် ပိုနေတဲ့ဆေး ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အဲဒီလူကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေ၊ ရောဂါလက္ခဏာတွေကိုလိုက်ပြီး သင့်တော်တဲ့ ဆေး တွေကို ဆရာဝန်တွေက ညွှန်ကြားလေ့ရှိတဲ့အတွက် ဆေးတွေကို သတ်မှတ်ထားတဲ့အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ သောက်ပေးရပါမယ်။ ဆေးအတိုးအလျှော့လုပ်တာ၊ ဆေးရပ်လိုက်တာ၊ အချိန်ကျော်ပြီး သောက်တာ၊ မေ့သွားလို့ နှစ်ကြိမ်စာပေါင်း သောက်တာမျိုးကို ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် မလုပ်သင့် ပါဘူး။ ရောဂါသက်သာပြီ ဆိုပြီးတော့လည်း သုံးနေတဲ့ဆေးကို ရပ်လိုက်လို့လည်း မရပါဘူး။ အနိမ့်ဆုံးပြောရရင်ပွေးတွေ၊ ညှင်းတွေပေါက်လို့ ဆေးလိမ်းနေရင်တောင် သက်သာသွားတာနဲ့ ရပ်လိုက်လို့မရသေးဘူး။ နောက်တစ်ခါထပ်မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ဖို့ တစ်ပတ်လောက် ဆေးထပ်လိမ်းရပါသေးတယ်။ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ကြောင့် ကိုယ်သုံးနေတဲ့ဆေးဟာ ပိုသွားမယ်ဆိုရင် ဒီဆေးကို သိမ်းမထားသင့် တော့ပါဘူး။ တစ်ခါတည်းသာ လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။



ရောဂါလက္ခဏာတွေဆင်တူပေမယ့် သောက်ရမယ့်ဆေးတွေက ကွာခြား တာတွေ ရှိပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် လူတစ်ယောက်ဟာ ရင်ဘက်ထဲက တင်းပြီး အသက်ရှူကျပ်တယ်။ ရင်ကျပ်ပန်းနာအတွက် သုံးတဲ့ဆေးတွေကို ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားလိုက်မယ်။ ရောဂါနဲ့ ဆေးတည့်တော့ သက်သာသွားတယ်။ နောက်တစ်ခါ ရင်ဘက်ထဲက အောင့်မယ်၊ အသက်ရှူလို့မဝဖြစ်မယ် နှလုံးရောဂါရဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကိုသေသေချာချာမသိဘဲ အရင်တစ်ခေါက်က သုံးထားတဲ့ဆေး ပြန်သုံးလိုက်တယ်။ ရောဂါနဲ့ဆေး ကိုက်ညီမှုမရှိတာကြောင့် ထိရောက်မှုလုံးဝ မရှိနိုင်ပါ။ တချို့ဆေးတွေဆိုရင် ရောဂါပိုဆိုးသွားတာမျိုးအထိ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မိမိ ဖြစ်ဖူးတဲ့လက္ခဏာနဲ့ဆင်တူလို့ဆိုပြီး မိမိသုံးနေတဲ့ဆေးတွေကိုလည်း တခြား

လူတွေကို မဝေမျှရပါဘူး။ ဒါကြောင့် သုံးပြီးသားဆေးတွေ ထပ်ပြီးမသုံးမိအောင်၊ တခြားလူတွေကို မဝေမျှဖြစ်အောင် အရင်တစ်ခါကသုံးခဲ့တဲ့ဆေးတွေကို လွှင့်ပစ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဆေးသိမ်းတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အခု “လောလောဆယ် အသုံးပြု နေတဲ့ဆေးဝါးတွေ” လောက်သာ သိမ်းထားသင့်ပါတယ်။

အသုံးပြုနေတဲ့ ဆေးနဲ့ မသုံးတော့တဲ့ဆေးတွေ ခွဲထုတ်ပြီးရင် နောက်တစ် ဆင့်အနေနဲ့ ဆေးတွေကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေတဲ့နေရာမှာထားဖို့ စဉ်းစားသင့်ပါတယ်။ ဆေးတွေကို သိမ်းထားမယ့်နေရာဟာ ပူလွန်းတဲ့နေရာ၊ အေးလွန်းတဲ့နေရာ၊ ရေငွေ့ ရိုက်ပြီး စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းတဲ့နေရာမျိုး မဖြစ်ရပါ။ ဒီလိုနေရာမျိုးမှာ ဆေးတောင့်တွေ၊ ဆေးလုံးတွေကိုသာသွားထားမိရင် သက်မှတ်ရက်ထက်စောပြီး အာနိသင် ကုန်ဆုံးသွားနိုင်သလို လူကိုလည်းအန္တရာယ်ဖြစ်စေပါသေးတယ်။ ဥပမာပြောရရင် အက်စပရင်လိုဆေးဟာ စွတ်စိုထိုင်းမှိုင်းတဲ့နေရာမျိုးမှာ ထားမိရင် ဆယ်လီစ လစ်အက်ဆစ်(Salicylic Acid)နဲ့ အက်စီတစ်အက်ဆစ် (Acetic Acid) ဆိုပြီး ပြိုကွဲထွက်သွားပါတယ်။ ဒီအက်ဆစ်နှစ်မျိုးစလုံးဟာ အစာအိမ်ကို ထိခိုက်စေ ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးတော်တော်များများကို အေးပြီး ခြောက်သွေ့တဲ့ နေရာမျိုးမှာ ထားရပါတယ်။ အေးတဲ့နေရာမှာထားရမယ့် ဆေးအချို့ကိုတော့ သီးခြားထပ်ပြီး ညွှန်ကြားလေ့ရှိပါတယ်။

ရေချိုးခန်းမှာ သိမ်းလို့ရတယ်လို့ ညွှန်ကြားထားတဲ့ဆေးကိုလည်း အဖုံး သေသေချာချာပိတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခဏ၊ ခဏ ဖွင့်လိုက်၊ ပိတ်လိုက် လုပ် တာမျိုး၊ ပြန်ထုတ်တာမျိုးကိုလည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ထားလို့ရတဲ့ ဆေးဆိုရင်လည်း မီးဖို၊ ဘေစင်၊ အပူငွေ့ရိုက်နိုင်တဲ့နေရာမျိုးနဲ့ ဝေးတဲ့နေရာမှာပဲ ထားသင့်ပါတယ်။ အမှန်တကယ်ကတော့ ရေချိုးခန်း၊ မီးဖိုလိုနေရာမျိုးတွေမှာ အပူတွေ၊ ရေငွေ့တွေကြောင့် မပျက်စီးနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေလောက်ပဲ ထားသင့်ပါ တယ်။ ဥပမာပြောရရင် ဆေးဂွမ်းလိပ်၊ ပတ်တီး၊ ပိတ်ကဲ့၊ ဇာဂနာ၊ အနာ ကပ်ပလာစတာ၊ ဆေးဖယောင်းချက်တွေလောက်ပါပဲ။ ဆေးတွေကို နည်းလမ်းတကျ မသိမ်းမိရင် ဆေးကနေ ဘေးပြန်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

မိမိထားလိုက်တဲ့နေရာဟာလည်း ဘေးကင်းဖို့လိုပါတယ်။ မိမိရဲ့အိမ်မှာ ကလေးတွေရှိရင် သူတို့တွေလက်လှမ်း မမှီနိုင်တဲ့နေရာမျိုးလည်း ဖြစ်ဖို့ လိုအပ် ပါတယ်။ သော့ခတ်သိမ်းထားလို့ရတဲ့ ဗီရို၊ အံဆွဲတွေဟာ ပိုပြီးစိတ်ချရပါတယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး၊ အိပ်ဆေးတွေ၊ အန္တရာယ်မရှိဘူးလို့ထင်ရတဲ့ အားဆေး တွေကအစ သေသေချာချာ သိမ်းထားသင့်ပါတယ်။ ဒီလို သိမ်းလိုက်တာဟာ

တခြားသူတွေအနေနဲ့ အလွယ်တကူ ယူမသုံးဖြစ်အောင်၊ ဆေးတွေ အလွဲသုံးစားမလုပ်အောင် ကာကွယ်ပေးလိုက်တာနဲ့ တူပါတယ်။

မိမိသောက်နေတဲ့ဆေးကို ဇနီးသည်၊ ခင်ပွန်း၊ သားသမီးတွေအတွက် သုံးတဲ့ဆေးနဲ့ ရောမထားသင့်ပါဘူး။ သီးခြားပီရို၊ အံဆွေ၊ သေတ္တာ၊ စင်လေးတွေနဲ့ ခွဲထားရပါမယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့ဆေးကို တခြားတစ်ဦးက မှားသုံးမိတာမျိုး၊ ဆေးမှားသောက်တာမျိုးတွေကို ဒီလိုနည်းနဲ့ ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဆေးတွေ သိမ်းထားတဲ့နေရာဟာ အလင်းရောင် ကောင်းကောင်းရတဲ့နေရာဖြစ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အလင်းရောင် ထင်ထင်ရှားရှားရမှသာ ကိုယ် တကယ်သောက်ရမယ့်ဆေးကို ရွေးချယ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မှောင်တဲ့နေရာမျိုးမှာ ဆေးသောက်တာ၊ ကလေးတွေကို ဆေးယူခိုင်းပြီး မကြည့်ဘဲသောက်တာမျိုးကိုလည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။



နောက်တစ်ချက် အရေးကြီးတာက ဆေးတွေကို နေရာပြောင်းပြီး မသိမ်းဖို့ပါ။ ဆေးကို တင်သွင်းရောင်းချတဲ့ မူလပုံစံအတိုင်းသာ ထားသင့်ပါတယ်။ ပယင်းရောင် ပုလင်းဟာ ဆေးတွေကို နေရောင်ခြည်နဲ့ တိုက်ရိုက်မထိတွေ့ရအောင် ကာကွယ် ထားပါတယ်။ အဲဒီဆေးပုလင်းတွေရဲ့ အပေါ်မှာ ဆေးနဲ့ပတ်သတ်တဲ့ အချက် အလက်တွေကို အစုံအလင်ဖော်ပြထားတတ်ပါတယ်။ ဆေးရဲ့ဂုဏ်သတ္တိ၊ အသုံး ဝင်ပုံ၊ ထားသိုရမယ့်အခြေအနေတွေကို ဖော်ပြထားတတ်ပါတယ်။ တချို့ ဆေးပုလင်း တွေဆိုရင် ပြန်ဆက်သွယ်ရမယ့် လိပ်စာတွေတောင် ပါတတ်ပါသေးတယ်။ မတူညီတဲ့ဆေးတွေကို ပုလင်း၊ ဗူးတစ်ခုထဲမှာပဲ စုပုံပြီးလည်း မထားသင့်ပါဘူး။ ဆေးတွေ မှားသောက်မိတတ်ပါတယ်။ အထဲမှာရှိတဲ့ဆေးတွေကလည်း ဆေး တစ်မျိုးရဲ့တည်မြဲမှုကို တခြားဆေးတစ်မျိုးက လာပြီးဖျက်ဆီးပစ်တာမျိုး ရှိပါတယ်။ တကယ်အလုပ်လုပ်ရမယ့်နေရာမှာ အခက်အခဲတွေ ရှိလာတတ်လို့ သတိထားရ ပါတယ်။

ခရီးသွားတဲ့အခါမှာ ဆေးတွေသယ်သွားရင်လည်း သေသေချာချာ သိမ်းပြီး ယူသွားသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်သောက်မယ့် ဆေးတွေကို ခရီးဆောင်အိတ်ကြီး ထဲမှာ ထည့်မထားဘဲ ကိုယ်ရဲ့ဘေးလွယ်အိတ်၊ လက်ကိုင်အိတ်တွေထဲမှာသာ ထားသင့် ပါတယ်။ အရေးကြီးလို့ထုတ်သုံးတဲ့အခါမှာ အလွယ်တကူထုတ်လို့ရဖို့က အရေးကြီး ပါတယ်။ ဆေးထည့်ထားတဲ့အိတ်ဟာ အပူငွေ့တွေနဲ့ ထိတွေ့မှုမရှိအောင်လည်း

သတိထားသင့်ပါတယ်။ သွားမယ့်ခရီးစဉ်ဟာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာမှုတွေဖြစ်လာတဲ့အခါ အသုံးပြုနိုင်ဖို့ ဆေးအပိုတွေလည်း ယူသွားသင့်ပါတယ်။ အိမ်ကနေမထွက်ခင်ကတည်းက ကိုယ်သောက်နေတဲ့ဆေးတွေနဲ့အတူ ပြသနေတဲ့ဆရာဝန်၊ ဆေးခန်းရဲ့နာမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်တွေပါ တစ်ပါတည်း ယူဆောင်သွားသင့်ပါတယ်။

ကိုယ်အသုံးမပြုတော့တဲ့ဆေးတွေဟာ တခြားသူတွေအတွက်လည်း အသုံးမဝင်နိုင်တဲ့အတွက် ဒီလိုဆေးတွေကို ဘယ်လိုစွန့်ပစ်သင့်တယ်ဆိုတာက...

၁။ သက်တမ်းကုန်ဆုံးသွားတဲ့ဆေးတွေ၊ အသုံးမဝင်တော့တဲ့ ဆေးတွေကို သူတို့ရဲ့မူလဘူး၊ ပုလင်း၊ ကဒ်တွေထဲကနေ ခွဲထုတ်ပစ်လိုက်ပြီး မီးဖိုချောင်က ထွက်တဲ့အမှိုက်၊ စက္ကူအမှိုက်တွေနဲ့ ရောလိုက်ပါ။ ကလေးတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ ဖွဲ့တဲ့ရန်ကို ကာကွယ်ပေးပြီးသားဖြစ်သလို ကိုယ်သောက်နေတဲ့ဆေးကို တခြားသူတွေ တိတိကျကျ မသိနိုင်တော့ပါဘူး။

၂။ ဒီလိုစုရောထားတဲ့အမှိုက်တွေကို အလုံပိတ်လို့ရတဲ့အိတ်၊ ဘူး၊ သံဘူးတွေ ထည့်ပြီးမှသာ ပစ်သင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဆေးတွေအပြင်ကို ထွက်မကျလာနိုင်မှာပါ။

၃။ ဘူးလိုက်လွင့်ပစ်မယ့်ဆေးတွေဆိုရင်လည်း ဘူးခွဲပေါ်မှာပါတဲ့ သတိပေးချက်တွေ၊ ဖော်ပြချက်တွေ၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်တာတွေအားလုံးကို ခြစ်ပြီး ဖျက်ပစ်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကို တခြားသူတွေ မသိနိုင်တော့သလို ဆေးကို တစ်ကျော့ပြန်မသုံးဖြစ်အောင် ကာကွယ်လိုက်နိုင်ပါတယ်။

၄။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၊ ဆွေမျိုးတွေကို ကိုယ်သောက်နေတဲ့ဆေးတွေ မဝေငှပါနဲ့။ သူတို့နဲ့ သင့်တော်တဲ့ဆေး၊ ညွှန်ကြားချက်ကို ဆရာဝန်က ညွှန်ကြားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဆေးဟာ တခြားသူအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။

၅။ ဆေးတချို့ကိုအိမ်သာထဲကို လွှင့်ပစ်နိုင်ပေမယ့် ရေမြောင်း၊ မြစ်ချောင်း၊ အင်းအိုင်တွေထဲကို လွှင့်မပစ်သင့်ပါဘူး။

ဆေးဝါးထားသည့်မူ၊ စွန့်ပစ်မှုတွေပတ်သက်ပြီး အခက်အခဲတစ်စုံ တစ်ရာရှိလာရင် သက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တာဝန်ရှိတဲ့သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှသာ ဆောင်ရွက်သင့်ပါကြောင်း အကြံဉာဏ်ပေးလိုက်ပါတယ်။



# ရော နှင့် ဆေးဝါး



ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အသက်ကြီးလာ  
တာနဲ့အမျှ ရှိတဲ့မူတွေ များလာပါတယ်။ ဒီလို  
ရှိတဲ့မူတွေအပေါ်မူတည်ပြီး သုံးစွဲရတဲ့ ဆေးအမျိုး  
အစားတွေကလည်း ကွဲပြားပါတယ်။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့  
ကျွန်မတို့ ခံစားနေရတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို

အသက်ကြီးတဲ့  
သူတွေက  
အကိုက်အခဲ  
ပျောက်ဆေး  
တစ်မျိုးထက်ပိုပြီး  
ပသောက်သင့်ပါဘူး။  
မိမိသောက်နေတဲ့  
ဆေးတွေအကြောင်း  
ကိုလည်း တိတိ  
ကျကျသိဖို့  
လိုအပ်သလို  
ဆေးသောက်လို့  
တစ်စုံတစ်ရာ  
တုခင်းမှ မရှိ  
ရင်လည်း  
ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ်  
ဆေးဝါးပညာရှင်  
တွေကို ပြန်ပြီး  
တိုင်ပင်သင့်  
ပါတယ်။

ထိန်းချုပ်ဖို့၊ ရုပ်တန်သွားစေဖို့၊ အပြီးတိုင်ပျောက်ကင်းဖို့  
ရည်ရွယ်ပြီး ဆေးတွေကိုသုံးစွဲကြတာပါ။ ဒါပေမယ့်  
တချို့အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ မှာတော့ ဒီဆေးတွေကပဲ  
မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အန္တရာယ်တွေပေးတတ်ပါတယ်။  
အသက် (၇၅) နှစ်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရောက်လာပြီဆိုရင်  
လူကြီး ၁၀ယောက်မှာ ရှစ်ယောက်က ဆေးတစ်မျိုး  
လောက်တော့ မဖြစ်မနေ သောက်နေကြရပါတယ်။  
တစ်ချိန်တည်းမှာ ဆေးအမျိုးအစားပေါင်းများစွာကို  
သောက်နေရတဲ့လူကြီးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဆေးတွေ  
အများကြီးသောက်ရတဲ့အတွက် ဆေးတစ်မျိုးချင်းစီရဲ့  
ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရတတ်သလို ဆေး  
တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး အပြန်အလှန်ဓာတ်ပြုမှုတွေကို ခံစားရ  
တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ အသက်ကြီးလာချိန်မှာ အမြင်  
အာရုံ၊ အကြားအာရုံတို့လို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ  
တွေ ချို့တဲ့လာသလို၊ မှတ်ဉာဏ်တွေလည်း ချို့တဲ့လာ  
ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ညွှန်ကြားထားတဲ့ဆေးတွေကို  
လွဲမှားစွာ သောက်မိတတ်ကြပါတယ်။ ကျန်းမာရေး  
ဝန်ထမ်းတွေက ဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့  
ကြိုးစားနေတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း တချို့  
အခြေအနေတွေကို နားလည်အောင်ကြိုးစားထားပြီး မိမိ  
ကိုယ်တိုင်လုပ်လို့ရတာတွေကို လုပ်ဆောင်ထားသင့်  
ပါတယ်။

၁။ အသုံးပြုနေသော ဆေးဝါးများအကြောင်း

မိမိသောက်နေသော ဆေးဝါးတွေရဲ့အကြောင်းကို  
သိရအောင် ပထမဆုံးကြိုးစားထားသင့်ပါတယ်။ ဆေး  
တစ်ခုသောက်တော့မယ်ဆိုရင် ဒီဆေးကြောင့် ဘယ်လို  
ကောင်းကျိုးတွေ ရနိုင်သလဲ၊ ဘယ်လိုဘေးထွက်  
ဆိုးကျိုးတွေကို ကြုံလာနိုင်မလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ  
ဘယ်လိုတွေ ပြောင်းလဲလာနိုင်သလဲဆိုတာကို



မသောက်ခင်ကတည်းက မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆေးဝါးပညာရှင်တွေနဲ့ တိုင်ပင်ထားသင့်ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ကြာကြာသောက်ရမယ်၊ ဘယ်နှစ်ကြိမ်သောက်ရမယ်ဆိုတာလည်းသိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မိမိဘာသာ မှတ်မထားနိုင်ရင်တောင် စာအုပ်ထဲမှာ ချရေးပြီး မှတ်သားထားရပါမယ်။ ကျွန်မတို့ သောက်နေတဲ့ဆေးတွေကို ဈေးကွက်ထဲမှာ နာမည်အမျိုးမျိုးနဲ့ ဝယ်ယူလို့ ရပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် Paracetamolဆိုတဲ့ မူရင်းနာမည် တစ်ခုတည်း ရှိတဲ့ဆေးကိုပဲ ထုတ်ပိုးမှုပုံစံမျိုးစုံ၊ နာမည်မျိုးစုံနဲ့ တင်သွင်းနေကြတာပါ။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ကိုပေးတဲ့ဆေးက အရင်တစ်ခါ ပေးခဲ့တဲ့ဆေးနဲ့ မတူဘူးလို့ထင်တဲ့ အခါ တခြားဆေးတစ်မျိုး ပြောင်းပေးတာလား၊ ကုမ္ပဏီတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ရောင်းဝယ်တဲ့ နာမည်သာ ကွာခြားတာလားဆိုတာကိုလည်း မေးမြန်းသင့်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ တတ်ကျွမ်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ညွှန်ကြားထားတဲ့ဆေးတွေကိုသာ သောက်သင့်ပါတယ်။ ဆေးပတ်ကျော်သွားတဲ့အခါ၊ ဆေးသောက်ဖို့ မေ့သွားတဲ့အခါ၊ ဆေးပမာဏလွန်သွားတဲ့အခါမှာ ဆက်ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို သိထားသင့်သလို ဆေး အချိန်အဆပြန်ထိန်းဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ပေးရင်ရသလဲဆိုတာကိုပါ သေသေချာချာ မေးမြန်းထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

**၂။ ဆေးမှားသောက်မိခြင်း**

ဆေးမှားသောက်တာမျိုးကိုကာကွယ်ဖို့အတွက် မှောင်တဲ့နေရာမျိုးမှာ ဘယ်တော့မှ ဆေးမသောက်သင့်ပါဘူး။ အလင်းရောင်ကောင်းစွာ ရတဲ့နေရာမှာ ဆေးအညွှန်းကို သေချာဖတ်ပြီး ဒီဆေးကိုသုံးသင့်တဲ့အခြေအနေ၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးမယ့်နေ့တွေကို သေသေချာချာ ဖတ်ရပါမယ်။ ဆေးတွေကိုသိမ်းတဲ့အခါမှာလည်း ဗူး၊ ပုလင်းတစ်ခုတည်းမှာ စုပုံပြီးမထည့်သင့်ပါဘူး။ ဆေးထည့်ထားတဲ့ မူရင်းဗူး၊ ပုလင်းအတိုင်းမထားဘဲ တခြားတစ်ခုထဲကို ပြောင်းသိမ်းလိုက်မယ်ဆိုရင် ဘယ်ရောဂါအတွက် သုံးတဲ့ဆေးလဲဆိုတာကို သေချာမသိနိုင်တော့သလို ဘယ်နေ့မှာ သက်တမ်းကုန်ဆုံးမယ်ဆိုတာကိုလည်း ကွဲကွဲပြားပြား မသိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် တချို့ဆေးတွေက ထားသို့တဲ့ပုလင်းပြောင်းလဲတာကြောင့် ဆေးအာနိသင် လျော့ကျသွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဥပမာ နေရောင်ခြည်ဒဏ်ကို မခံနိုင်တဲ့ ပယင်းရောင် ပုလင်းထဲကဆေးကို ပုလင်းအကြည်ထဲ ပြောင်းသိမ်းတဲ့အခါ ဆေးရဲ့အာနိသင်တွေ ပျက်စီးသွားတတ်ပါတယ်။

၃။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး

ဆေးသောက်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ ကြုံတွေ့လာနိုင်တဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ဆေးဝါးပညာရှင်တွေ၊ ဆရာဝန်တွေနဲ့ ကြိုတင်ဆွေးနွေးထားသင့်ပါတယ်။ တချို့ဆေးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေဟာ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ သက်သာသွားနိုင်ပေမယ့် တချို့ဆေးတွေရဲ့ ဆိုးကျိုးက တော့ အရမ်းပြင်းထန်တတ်တာကြောင့် ဆေးပမာဏကိုလျှော့ချပေးရပါတယ်။ မိမိသောက်တဲ့ဆေးတွေကြောင့် ဘယ်လိုဓာတ်မတည့်မှုတွေဖြစ်လာတယ်ဆိုတာကို မှတ်သားထားရပါမယ်။ ဆေးတွေရဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်မှုမရှိတဲ့အခါမျိုးမှာ ဆရာဝန်တွေကိုပြောပြထားသင့်သလို ဒီဆေးသောက်လို့ ထူးထူးခြားခြား မသက်သာလာရင်လည်း ပြောပြရပါမယ်။ မိမိကို ညွှန်ကြားထားတဲ့ ဆေးတွေသောက်နေချိန်မှာ တခြားဆေးတွေကိုပါ တွဲပြီးအသုံးပြုချင်ရင်လည်း တတ်ကျွမ်းတဲ့သူတွေကို သေချာအောင် မေးမြန်းထားရပါမယ်။ တိုင်းရင်းဆေးတွေ၊ သဘာဝသစ်ပင်တွေကရတဲ့ဆေးတွေပင်ဖြစ်သော်လည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ရောက် သွားရင် ဓာတ်ပြုမှုတွေ လျင်မြန်စွာဖြစ်နိုင်လို့ အသက်အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် တွဲသုံးလို့ရတဲ့ ဆေးဟုတ်၊ မဟုတ်ကို အမြဲသတိထားရပါမယ်။

၄။ အသက်အရွယ်နှင့် ဆေးဝါးများ

ကျွန်မတို့ မြင်တွေ့နေကျ ကားအိုဟောင်းကြီးရဲ့ အင်ဂျင်ကျလာသလို အသက် အရွယ်ရလာတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အသည်း၊ ကျောက်ကပ်တွေရဲ့ လုပ်ဆောင်မှုတွေကလည်း နှေးကွေးလာပါတယ်။ အသည်းက ဆေးတွေကို ခြေဖျက် နိုင်တဲ့ စွမ်းအင်လျော့နည်းလာသလို ကျောက်ကပ်က လည်း စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေကို ဖယ်ထုတ်နိုင်တဲ့စွမ်းအား လျော့ကျသွားပါတယ်။ လူငယ်တွေအတွက် ပုံမှန် သောက်နေကျ ဆေးပမာဏက လူကြီးတွေအတွက် တော့ ဆိုးရွားတဲ့ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးတွေက ဖြစ်ပေါ် စေတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဆေးတွေက လူကြီးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ကြာကြာနေနိုင်တာကြောင့် ဆေး ပမာဏကို အတိုးအလျော့ လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့အချိန်မှာ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော အဖွဲ့အစည်းကလည်း ဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်ကို ပိုပြီး



သိလွယ်၊ ခံစားလွယ်လာပါတယ်။ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်က အလွယ်တကူ သောက် ခဲ့တဲ့ အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေး၊ အိပ်ဆေးလို ဆေးမျိုးဟာ အခုအချိန်မှာတော့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီး ခံစားရစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အို တွေကို ကုသမှုပေးတဲ့အခါမှာ ဆေးပမာဏနည်းနည်းနဲ့ အချိန်တိုကုသမှုတွေကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးသင့်ပါတယ်။

အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီး မေ့လျော့လာတတ်တာကြောင့် ဆေး သောက်ချိန် မှန်၊ မမှန်ဆိုတဲ့ ပြဿနာကိုလည်း ထည့်သွင်း စဉ်းစားပေးသင့်ပါ တယ်။ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး တစ်နေ့တာအတွက် သောက်ရမယ့် ဆေးတွေကို ဘူးတွေထဲမှာ သီးခြားခွဲထည့်ပေးထားနိုင်သလို ဆေးသောက်ရမယ့် အချိန်ဇယားလည်းလုပ်ထားနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာချိန်မှာ အဆစ်အမြစ်တွေ ကိုက်ခဲတာ၊ ခြေလက်တွေ ညောင်းညာကိုက်ခဲတာကိုလည်း ပိုပြီးခံစားရတတ် ပါတယ်။ ဒီလိုလက္ခဏာတွေကြောင့် ဆရာဝန်ဆီကိုယ်တိုင်သွားပြီး ညွှန်ကြားချက် ရယူဖို့၊ ဆေးကောင်တာကိုသွားပြီး ဆေးနှင့်ပတ်သတ်တာတွေကို မေးမြန်းဖို့ ခက်ခဲ ကောင်း ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ကြုံတွေ့ခဲ့ရရင် မိမိကိုယ်စား တစ်စုံတစ်ယောက်ကို လွှတ်လို့ရနိုင်မလား၊ ဆရာဝန်ကို အိမ်ပင့်မလား ဒါတွေကို ကြိုတင် မေးမြန်းထားသင့်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာရင် ဆေးတွေကို အလွယ် တကူ မရှိချင်တာကြောင့် ဆေးသောက်ရင် ရေများများနဲ့သောက်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်လို့မှ အဆင်မပြေဘူးဆိုရင်တော့ ကျွမ်းကျင်သူတွေကို မေးမြန်းပြီး သောက်ရလွယ်တဲ့ အရည်ပုံစံ၊ အလွယ်တကူပျော်ဝင်နိုင်တဲ့ပုံစံမျိုးထဲက သင့်တော် တာကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

**၅။ ဆေးဝါးများသောက်သုံးနေမှုနှင့်ပတ်သတ်သော အကြံပေးမှုများ**  
**(က) ဆီးဆေး**

ဆီးဆေးကို သွေးပေါင်ကျစေဖို့အတွက် အသုံးပြုကြသလို နှလုံးပျက်စီးခြင်း၊ အသည်းခြောက်ခြင်းတို့ကို ကုသရာမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ရေတွေ အပြင်ကို ဖယ်ထုတ်ဖို့အတွက်လည်း အသုံးပြုကြပါတယ်။ ရေတွေကို အပြင်ဆွဲထုတ်ရတာဖြစ်လို့ လူနာတွေဟာ ဆီးအကြိမ်ကြိမ်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆီးဆေးတွေကို အသုံးပြုနေရတဲ့လူနာတွေဟာ ဆီးကောင်းကောင်း သွားနိုင်သူ (ကျောက်ကပ်ရောဂါ မရှိသူ)၊ အလွယ်တကူ ဆီး





စွန့်နိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးမှာ ရှိနေသင့်ပါတယ်။ ညဘက်အိပ်ရာဝင်ခါနီးမှာ သောက်ရင် အကြိမ်ကြိမ်ဆီးထသွားရလို့ အိပ်ရေးပျက်နိုင်တာကြောင့် နေ့ဘက်မှာသာ သောက်သင့်ပါတယ်။ သွေးဖိအားကို မြန်မြန်ကျစေတဲ့ အာနိသင် ရှိတာကြောင့် လဲလျောင်းနေရာကနေ ရုတ်တရက် အထိုင်အထပြုလုပ်ပါက ခေါင်းမူးတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း အထိုင်အထပြုလုပ်သင့်သလို ခေါင်းကိုက်လာရင်လည်း ခဏလောက်ငြိမ်နေသင့်ပါတယ်။ ဒီဆေးတွေအသုံးပြုနေတဲ့အချိန်မှာ အရည်တွေ အများကြီးမသောက်ရဘူး။ ရေငတ်ပြေရုံလောက်ဆိုရင်တောင် လုံလောက်ပါတယ်။ တချို့ဆီးဆေးတွေကတော့ ပိုတက်ဆီယမ်၊ ဆိုဒီယမ်တို့လို ဆားဓာတ်တွေကိုပါ လျော့နည်းစေနိုင်တာကြောင့် ဆရာဝန်ရဲ့ လမ်းညွှန်မှုနဲ့ သွေးတွင်းရှိ ဆားဓာတ်တွေကို စစ်ပေးသင့်ပါတယ်။

**(ခ) အိပ်ဆေး**

လူကြီးတွေဟာ ညဘက်ရောက်ရင် အိမ်မပျော်ဘဲ တချွတ်ချွတ်နဲ့ လုပ်နေတတ်သလို မနက်ပိုင်းဆိုရင်လည်း အစောကြီးနိုးနေတတ်ပါတယ်။ ကောင်းကောင်းမအိပ်ထားရတော့ နေ့ခင်းပိုင်းမှာ အိပ်ငိုက်ပြီး နုံးနေနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာချိန်မှာ ဒီပြဿနာတွေကို မဖြစ်မနေခံစားရတာဖြစ်လို့ အရမ်းကြောက်ဖို့ မလိုပါဘူး။ နံနက်ခင်း အချိန်မှန်မှန် အိပ်ရာထပေးပြီး ညဘက်အိပ်ရာဝင်တဲ့အချိန်ကို ပုံသေသတ်မှတ်ထားပေးလိုက်ရင် အဆင်ပြေပါတယ်။ နေ့အချိန်တွေမှာ တတ်နိုင်သမျှ မအိပ်ဘဲနေတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ညနေခင်းကတည်းက လက်ဖက်ရည်၊ ကော်ဖီတို့ကို ရှောင်ထားသင့်ပါတယ်။ လူကြီးတွေအိပ်တဲ့အခန်းက ပူနွေးမနေသင့်သလို အရမ်းအေးနေတာမျိုးလည်း မဖြစ်ရပါဘူး။ အိပ်ဆေးတွေကို သုံးတာက ခဏတစ်ဖြုတ်အတွက်သာ သင့်တော်ပါတယ်။ အချိန်ကြာကြာစွဲသုံးရင် ဆေးတွေရဲ့ အာနိသင်ကောင်းကျိုးထက် ဆေးစွဲခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ဟန်ချက်ညီအောင် မထိန်းနိုင်တာ၊ အချိန်ပြည့်နီးပါး အိပ်ငိုက်တာအပါအဝင် တခြား ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေကိုပါ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ မတော်တဆချော်လဲတာ၊ ပြုတ်ကျတာတွေကနေ အသက်အန္တရာယ်ပါ ထိခိုက်နိုင်တာကြောင့် အိပ်ဆေးကို အတတ်နိုင်ဆုံး မသုံးသင့်ပါဘူး။ မဖြစ်မနေသုံးစွဲရမယ်ဆိုရင်လည်း ပမာဏအနည်းဆုံးကနေသာ စသင့်ပါတယ်။ အိပ်ဆေးတွေသုံးနေရာကနေ ရုတ်တရက် ရပ်လိုက်ရင်လည်း ဆေးရဲ့ တန်ပြန်မှုတွေကို ခံစားရနိုင်တာကြောင့် ဖြည်းဖြည်းချင်းသာ ဖြတ်သင့်ပါတယ်။



**(ဂ) အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး**

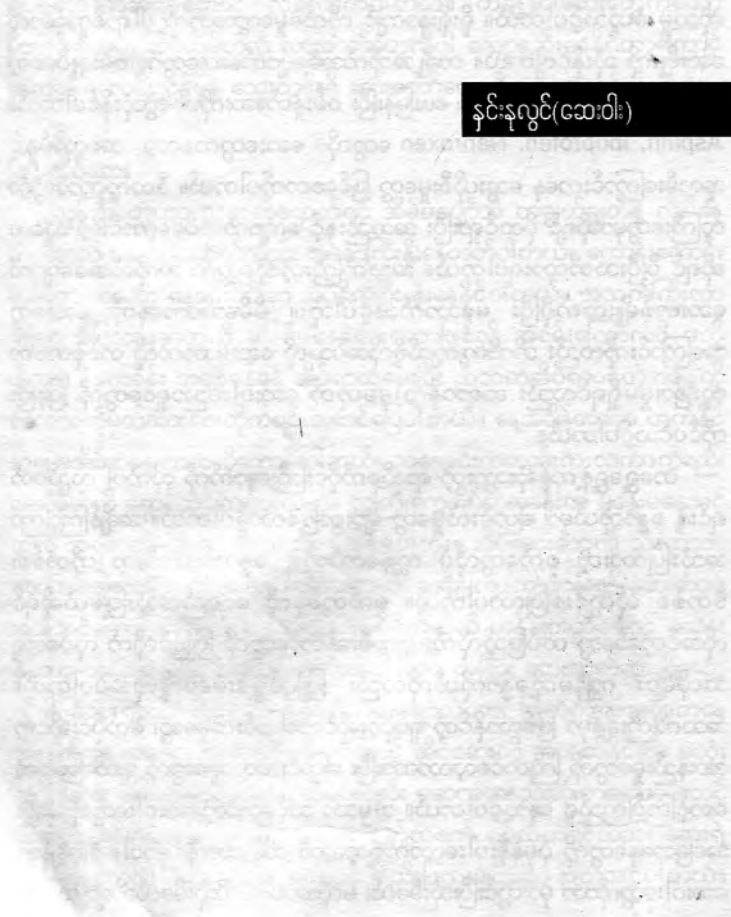
အသက်ကြီးလာတဲ့အချိန်မှာ ခါးနာတာ၊ အဆစ်အမြစ်ကိုက်ခဲတာ၊ ကြွက်သား တောင့်တင်းနာကျင်တာတွေကို ပိုပြီးခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချတာ၊ နွေးနွေးထွေးထွေးနေတာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်တာတွေက ဒီပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းရာမှာ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းတွေနဲ့ မသက်သာခဲ့ရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူသင့်ပါတယ်။ ရိုးရိုးနာကျင် ကိုက်ခဲမှုတွေအတွက် ပါရာစီတမောလို ဆေးမျိုးကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ တချို့အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေက ဝမ်းချုပ်စေတဲ့အတွက် တတ်ကျွမ်းသူတွေကို မေးမြန်းပြီး ဝမ်းနှုတ်ဆေးကိုပါ တွဲသုံးနိုင်ပါတယ်။ Aspirin, Ibuprofen, Naproxen တွေလို ဆေးတွေကတော့ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းကနေ သွေးယိုစီးမှုတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒီလက္ခဏာတွေက လူကြီးတွေမှာဆိုရင် ပိုထင်ရှားပြီး အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်မကောင်းတဲ့ သူတွေဆိုရင် ပိုပြီးသတိထားရပါတယ်။ အသက်ကြီးတဲ့သူတွေက အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတစ်မျိုးထက်ပိုပြီး မသောက်သင့်ပါဘူး။ မိမိသောက်နေတဲ့ ဆေးတွေအကြောင်းကိုလည်း တိတိကျကျသိဖို့လိုအပ်သလို ဆေးသောက်လို့ တစ်စုံတစ်ရာ ထူးခြားမှုမရှိရင်လည်း ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်တွေကို ပြန်ပြီး တိုင်ပင်သင့်ပါတယ်။



တရွေ့ရွေ့နဲ့ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ ရာသီစက်ဝိုင်းကြီးနောက်ကို လိုက်ပါ လည်ပတ်ရင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ များစွာဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ အချိန်ကြာကြာ အသုံးပြုထားတဲ့ စက်တွေလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဟိုတစ်စ၊ ဒီတစ်စ ယိုယွင်းစပြုလာပါတယ်။ စက်တစ်ခုကို ရေရှည်အသုံးပြုမယ်ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့ဆီတွေ ထပ်ဖြည့်လိုက်၊ ပျက်စီးနေတာတွေကို ပြုပြင်လိုက် လုပ်ပေးရသလိုမျိုး၊ ကျွန်မတို့ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း ပြုပြင်မွမ်းမံပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးချိန်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းမှုတွေကို ကြိုတင်လေ့လာထားပြီး ပြောင်းလဲလာမှုတွေကို မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှု နေသင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ သင့်တော်တဲ့ဆေးဝါးတွေကိုသုံးပြီး အခြေအနေတွေကို ပုံမှန်နီးပါးလောက်ရတဲ့အထိ ထိန်းထားနိုင်မှာပါ။ ဒီအချိန်မှာ ဆေးဝါးတွေကိုသာ မှားယွင်းပြီးသုံးမိမယ်၊ မလိုအပ်ပါဘဲ ပိုသုံးမိမယ်ဆိုရင် ယိုယွင်း

စပြုနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်ထိန်းရခက်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သက်ကြီးပိုင်းတွေမှာ ဆေးဝါးတွေ သုံးစွဲတဲ့ အခါ အထူးဂရုပြုသင့်ပါတယ်။ ဆေးတစ်ခုကို ရွေးချယ်တဲ့အခါ တတ်ကျွမ်းတဲ့သူတွေထံမှာ ညွှန်ကြားချက် ရယူပြီး သုံးစွဲတာကသာ ဘေးအကင်းဆုံး ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အားလုံးက သတိချုပ်သင့်ပါတယ်။

**Fashion Image မှာ အင်္ကျီ ခုတ်ယူပါ။**



**နှင်းနုလွင်(ဆေးဝါး)**

# ညီမလေးဖတ်ဖို့ ဆေးဝါးဆိုတာ...



- ◆ ဆေးညှန်းတစ်ရွက် ဖတ်ကြည့်မယ် ၊
- ◆ တကယ်ကောင်းတဲ့ ဆေးဖြစ်အောင် ၊
- ◆ ဆေးသောက်လျှင် သတိထားရမည့် အရွယ်များ ၊
- ◆ အစာနှင့်ဆေး တွဲမလား ၊
- ◆ ဆေးဝါးနှင့် အရက် ၊
- ◆ သဘာဝဆေးပင်နှင့် အနောက်တိုင်းဆေး ၊
- ◆ အားဆေး သောက် သင့်ပါသလား ၊
- ◆ ဆေးဝါးနှင့် ခန္ဓာကိုယ် ၊
- ◆ အသုံးမလွယ်သင့်သော ဆေး သို့မဟုတ် ဝိုးသတ်ဆေးများ ၊
- ◆ ဆေးဝါးနှင့် ဆေးလိပ် ၊
- ◆ ဆေးဝါးနှင့် ဆယ်ကျော်သက် ၊
- ◆ ဆေးဝါးနှင့် အစာအိမ် ၊
- ◆ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် ဆေးသောက်လို့ရပါသလား ၊
- ◆ ဆေးတွေပေးလာသည့် အန္တရာယ် ၊
- ◆ ဆေးတွေကို ဘယ်နေရာမှာ သိမ်းမလဲ ၊
- ◆ ဆေးဝါးနှင့် ဇရာ ။